This is a digital copy of a book that was preserved for generations on library shelves before it was carefully scanned by Google as part of a project to make the world's books discoverable online.

It has survived long enough for the copyright to expire and the book to enter the public domain. A public domain book is one that was never subject to copyright or whose legal copyright term has expired. Whether a book is in the public domain may vary country to country. Public domain books are our gateways to the past, representing a wealth of history, culture and knowledge that's often difficult to discover.

Marks, notations and other marginalia present in the original volume will appear in this file - a reminder of this book's long journey from the publisher to a library and finally to you.

Usage guidelines

Google is proud to partner with libraries to digitize public domain materials and make them widely accessible. Public domain books belong to the public and we are merely their custodians. Nevertheless, this work is expensive, so in order to keep providing this resource, we have taken steps to prevent abuse by commercial parties, including placing technical restrictions on automated querying.

We also ask that you:

+ *Make non-commercial use of the files* We designed Google Book Search for use by individuals, and we request that you use these files for personal, non-commercial purposes.

+ *Refrain from automated querying* Do not send automated queries of any sort to Google's system: If you are conducting research on machine translation, optical character recognition or other areas where access to a large amount of text is helpful, please contact us. We encourage the use of public domain materials for these purposes and may be able to help.

+ *Maintain attribution* The Google "watermark" you see on each file is essential for informing people about this project and helping them find additional materials through Google Book Search. Please do not remove it.

+ *Keep it legal* Whatever your use, remember that you are responsible for ensuring that what you are doing is legal. Do not assume that just because we believe a book is in the public domain for users in the United States, that the work is also in the public domain for users in other countries. Whether a book is still in copyright varies from country to country, and we can't offer guidance on whether any specific use of any specific book is allowed. Please do not assume that a book's appearance in Google Book Search means it can be used in any manner anywhere in the world. Copyright infringement liability can be quite severe.

About Google Book Search

Google's mission is to organize the world's information and to make it universally accessible and useful. Google Book Search helps readers discover the world's books while helping authors and publishers reach new audiences. You can search through the full text of this book on the web at `http://books.google.com/`

Acerca de este libro

Esta es una copia digital de un libro que, durante generaciones, se ha conservado en las estanterías de una biblioteca, hasta que Google ha decidido escanearlo como parte de un proyecto que pretende que sea posible descubrir en línea libros de todo el mundo.

Ha sobrevivido tantos años como para que los derechos de autor hayan expirado y el libro pase a ser de dominio público. El que un libro sea de dominio público significa que nunca ha estado protegido por derechos de autor, o bien que el período legal de estos derechos ya ha expirado. Es posible que una misma obra sea de dominio público en unos países y, sin embargo, no lo sea en otros. Los libros de dominio público son nuestras puertas hacia el pasado, suponen un patrimonio histórico, cultural y de conocimientos que, a menudo, resulta difícil de descubrir.

Todas las anotaciones, marcas y otras señales en los márgenes que estén presentes en el volumen original aparecerán también en este archivo como testimonio del largo viaje que el libro ha recorrido desde el editor hasta la biblioteca y, finalmente, hasta usted.

Normas de uso

Google se enorgullece de poder colaborar con distintas bibliotecas para digitalizar los materiales de dominio público a fin de hacerlos accesibles a todo el mundo. Los libros de dominio público son patrimonio de todos, nosotros somos sus humildes guardianes. No obstante, se trata de un trabajo caro. Por este motivo, y para poder ofrecer este recurso, hemos tomado medidas para evitar que se produzca un abuso por parte de terceros con fines comerciales, y hemos incluido restricciones técnicas sobre las solicitudes automatizadas.

Asimismo, le pedimos que:

+ *Haga un uso exclusivamente no comercial de estos archivos* Hemos diseñado la Búsqueda de libros de Google para el uso de particulares; como tal, le pedimos que utilice estos archivos con fines personales, y no comerciales.

+ *No envíe solicitudes automatizadas* Por favor, no envíe solicitudes automatizadas de ningún tipo al sistema de Google. Si está llevando a cabo una investigación sobre traducción automática, reconocimiento óptico de caracteres u otros campos para los que resulte útil disfrutar de acceso a una gran cantidad de texto, por favor, envíenos un mensaje. Fomentamos el uso de materiales de dominio público con estos propósitos y seguro que podremos ayudarle.

+ *Conserve la atribución* La filigrana de Google que verá en todos los archivos es fundamental para informar a los usuarios sobre este proyecto y ayudarles a encontrar materiales adicionales en la Búsqueda de libros de Google. Por favor, no la elimine.

+ *Manténgase siempre dentro de la legalidad* Sea cual sea el uso que haga de estos materiales, recuerde que es responsable de asegurarse de que todo lo que hace es legal. No dé por sentado que, por el hecho de que una obra se considere de dominio público para los usuarios de los Estados Unidos, lo será también para los usuarios de otros países. La legislación sobre derechos de autor varía de un país a otro, y no podemos facilitar información sobre si está permitido un uso específico de algún libro. Por favor, no suponga que la aparición de un libro en nuestro programa significa que se puede utilizar de igual manera en todo el mundo. La responsabilidad ante la infracción de los derechos de autor puede ser muy grave.

Acerca de la Búsqueda de libros de Google

El objetivo de Google consiste en organizar información procedente de todo el mundo y hacerla accesible y útil de forma universal. El programa de Búsqueda de libros de Google ayuda a los lectores a descubrir los libros de todo el mundo a la vez que ayuda a autores y editores a llegar a nuevas audiencias. Podrá realizar búsquedas en el texto completo de este libro en la web, en la página `http://books.google.com`

B 3 848 383

HIGIENE
DE LA INFANCIA

AL ALCANCE DE LAS MADRES DE FAMILIA

Por

EL DOCTOR M. ZENO GANDÍA

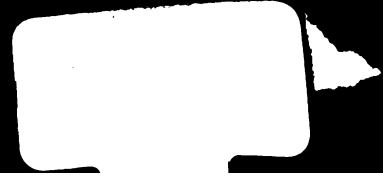
LIBRARY

OF THE

UNIVERSITY OF CALIFORNIA.

BIOLOGY
LIBRARY

Class



HIGIENE DE LA INFANCIA.

AL ALCANCE DE LAS

MADRES DE FAMILIA

POR EL

DOCTOR M. ZENO GANDÍA

SAN FRANCISCO DE CALIFORNIA
THE HISTORY COMPANY
LIBREROS EDITORES
1891

GENERAL
BIOLOGY
LIBRARY

COPYRIGHT 1891,
BY THE HISTORY COMPANY.

All Rights Reserved.

Queda hecho el depósito que marca la ley para la protección de la propiedad de esta obra en la República de Méjico. — Méjico, 1891.

La propiedad de esta obra está garantizada por las leyes de España y otros países donde se perseguirán las ediciones fraudulentas.

OF THE UNIVERSITY OF CALIFORNIA

RJ101
Z4
Biol. Lib.

PRÓLOGO.

Poco ó nada se ha escrito en castellano sobre el importantísimo asunto de la *higiene de la infancia*, y cuyo objeto principal sea, poner al alcance de las madres de familia todo aquello que, pudiéndolo llevar á efecto por sí mismas, contribuya, por un lado, á la conservación de la salud de sus hijos, y por otro, á prevenir á tiempo los males consecuencia natural de la enfermedad.

No escasean en nuestra lengua libros de más ó menos mérito para facilitar al labrador y al ganadero los conocimientos conducentes al buen cuidado y desarrollo de sus reses; pero no hay ninguno que le diga á una madre, *cómo* y de *qué manera* ha de atender á sus *tiernos hijos*, para que adquieran el mayor desarrollo

físico posible, y, además, pueda evitarles los sufrimientos consiguientes á la pérdida de la salud originada por la ignorancia, unas veces, por la negligencia y el descuido, otras.

¿Serán, por ventura, más dignos de cuidados el caballo, la vaca y el cordero que nuestros hijos?

Ciertamente que no: diremos todos; y sin embargo, si nos detenemos un momento y comparamos lo que se hace respecto de los unos y de los otros, no tardaremos en admitir que, proporcionalmente, más se ha trabajado por mejorar la existencia y el desarrollo de los animales, que el desarrollo y la existencia de los niños.

Podrían contestarnos que existen médicos en abundancia, y en gran número obras de incomparable mérito, las cuales únicamente tratan de los niños en su primera edad: es verdad; pero en cada casa no hay médico dedicado á establecer las medidas higiénicas más apropiadas para proteger la salud de los niños; y por otro lado, los mencionados libros, no pueden ser comprendidos por las madres, cuya instrucción en general, se halla limitada á las escuelas de primeras letras.

En este pequeño libro hallarán las madres un buen consejero: está destinado á trocar sus lágrimas por ratos de alegría, las privaciones consiguientes á las enfermedades, en especial en las familias pobres, serán disminuidas en gran parte, porque en él se estudia la manera tan fácil como segura de prevenirlas; los tiernos niños podrán alcanzar el desarrollo necesario, *y su naturaleza* combatirá con alguna ventaja los in-

numerables peligros á que está expuesta en la primera edad.

Todos sabemos que una casa no puede ofrecer seguridad alguna á sus habitantes, si carece de cimientos. El niño que en sus primeros años sufre enfermedades, rara vez llega á ser hombre fuerte y robusto, y por lo contrario, es un desgraciado ser, cuya vida se convierte en pesada carga, pues los constantes achaques propios de su debilidad, le inhabilitan para soportar todo trabajo físico ó mental que tenga necesidad de desempeñar en el mundo.

El Doctor Zeno Gandía, después de muchos años de experiencia, ha tenido lugar de ver prácticamente los males á que están expuestos los niños por la falta de conocimientos adecuados de las madres, ó de las personas encargadas de su cuidado; y en este pequeño libro, con la mayor sencillez y claridad expone, analiza y combate con razones científicas, pero de todos comprensibles, el gran caudal de males que amenazan de continuo la vida de los niños, ó á lo menos la robustez que deben alcanzar.

Si se mira al tamaño de la obrita, podría creerse erróneamente que no llena su cometido; pero si se lee, pronto entra el convencimiento de que abarca todos los puntos de verdadera importancia dentro del dominio de la higiene; y difícilmente podría el autor haber condensado como lo hace, todos los asuntos por él discutidos, sin tener el más pleno conocimiento de ellos; *y este, sólo* puede adquirirse á fuerza de estudio, observ-

vación y práctica bien dirigidos y acertadamente combinados.

La *Higiene de la Infancia*, protesta enérgicamente contra las absurdas prácticas seguidas en la crianza de los niños, las que con sólo ser sancionadas por la ignorancia y la superstición, son causa, unas veces, de la muerte de miles y miles de inocentes criaturas, cuya pérdida cubre de luto el carazón de las madres; y otras, priva á la familia y á la sociedad de miembros vigorosos y fuertes que habían de contribuir al bien estar y la felicidad de todos.

La misión de las madres de familia no puede admitirse que sea ignorada ni tampoco objeto del menor descuido, pues los errores, grandes ó pequeños, siempre traen consigo resultados funestos. La *Higiene de la Infancia*, dentro de su propio terreno, familiariza á las madres con lo que deben saber y al mismo tiempo hace recaer sobre el que la culpa tenga la responsibilidad de los males causados por el abandono de los niños.

Lo expuesto, bastaría para que toda buena madre y todo padre cariñoso tienda á este libro el favor más decidido; pero sería injusto dejar de consignar aquí, que su autor, ha sabido tratar un asunto tan árido con el lenguaje más elegante y atractivo; haciendo que el que lo lee, encuentre en él la distracción que proporciona un ingenioso cuento, y el placer que causa la lectura de un libro de no escaso mérito literario.

Finalmente, si el ilustrado público de los pueblos *hispanos á los que* dedicamos nuestros trabajos guia-

dos por el buen deseo de su progreso y bien andanza, nos dispensa, para la *Higiene de la Infancia*, como no tenemos razón de dudar, el favor con que ha acogido nuestras primeras publicaciones, *El Niño Ilustrado* y la *Moral Téorico-Práctica y Educación*, nos animará más y más en nuestro constante anhelo de completar una biblioteca de obras que, por su valor intrínseco en la educación y bien estar de la noble raza española, hagan á THE HISTORY COMPANY, el honor á que aspira en cambio de innumerables sacrificios y desvelos.

LOS EDITORES.

SAN FRANCISCO DE CALIFORNIA, 15 de Mayo de 1891.

ÍNDICE DE MATERIAS POR CAPÍTULOS.

Cap.		Pág.
	Introducción	9
I.	Peligros en General	13
II.	Primeros Cuidados	16
III.	Más Cuidados	22
IV.	Primeros Alimentos	25
V.	El Primer Sueño	27
VI.	Sobre la Lactancia	32
VII.	Inaptitud Física para Lactar	35
VIII.	Obstáculos de Índole Moral	39
IX.	Inspección previa de la Leche	41
X.	Elección de Nodriza	43
XI.	Lactancia Artificial	48
XII.	Precauciones Útiles al Niño	52
XIII.	Metodización de la Lactancia	55
XIV.	Cuidados Complementarios	59
XV.	Nuevos Alimentos	61
XVI.	Del Destete	66
XVII.	Del Baño	70
XVIII.	De la Limpieza y los Vestidos	74
XIX.	Perforación de la Oreja en las Niñas	79
XX.	Del Ejercicio	82
XXI.	Metodización del Ejercicio	85
XXII.	Los Primeros Pasos	89
XXIII.	Del Sueño	92
XXIV.	De los Sentidos	96
XXV.	Medios de Expresión	99
XXVI.	La Fisonomía	102
XXVII.	La Mímica	109
XXVIII.	Desarrollo y Robustez	112
XXIX	El Grito	114

INTRODUCCIÓN.

El hombre es perfectamente comparable á las plantas: atmósfera que le rodea y nutre, funciones por las que asimila y devuelve lo que no sirve para la nutrición, sustancias que ingiere para vigorizar el organismo y susceptibilidad á las causas nocivas. Tal, como la planta, es el hombre.

Imagínese la hierbecilla que, roto el botón que la produce, comienza apenas á mostrar su tierno y delicado tallo: es un ser con derecho á la vida, que espera los providentes halagos de la tierra, el aire y el sol. Pues bien; abandónese, no se presten á esa hierbecilla solícitos cuidados; déjesela sufrir las inclemencias que la amagan en condiciones impropias á su vida, y presto será aquel ser un montón de hojas secas.

Ahí tenéis, pues, la imagen de un niño si viene á la vida y no halla los cuidados de la higiene. ¿Qué valen los dones de una naturaleza robusta y sana, si al pasar aquella existencia el trópico temible de las causas que enferman no le acoge la mano blanda é inteligente de la higiene? ¿Quién, sino ella, ha de libertarla del miasma asolador, del cambio insidioso de temperaturas extremas, del

mortal contagio vivo ó de la venenosa acción de los virus?

Estos beneficios que un ser desvalido demanda, no ha de prodigarlos sólo el hombre de ciencia.

Junto á cada navidad de hombre, están los seres que la producen y estos deben ser los primeros encargados de cumplir tan caritativa misión.

Ser padre, no es sólo tener hijos. La paternidad arguye una obra de redención física y moral; obra que teniendo mucho de humana, tiene mucho de divina: especie de iris de amor arqueado con un punto en la tierra y otro en el cielo. La despreocupación en este punto es criminal: bien sabemos que la indiferencia y el vicio pueblan de niños los hospicios, mas la charca pestilente no es la fuente donde ha de buscarse el agua cristalina. Aléjese al vicio en su plano inclinado de impurezas, y no se olvide, en el hogar honrado, la santa misión que la paternidad impone.

La salud del hijo es el primer deber de los padres, así como, más tarde, al comenzar los albores de la razón, el primer destello, la salud del espíritu, les está también encomendada.

Por tales motivos conceptuamos el estudio de la higiene de los niños de trascendental importancia.

Higiene: arte de precaver la enfermedad, es decir, la noción más simple é instintiva del arte de curar, puede definirse diciendo que es el silabario de la salud. ¡Sed vosotros, padres, los que *deletreéis en él* las necesidades de vuestros hijos!

Tenedlo siempre á mano, hojeadlo para utilidad y recreo, que siempre os dará provechosas enseñanzas y los pequeñuelos os deberán la vida y la salud.

Nos proponemos, pues, en este libro, un ensayo de "Higiene elemental de la infancia al alcance de las madres de familia," llenando acaso un vacío que en la literatura científica se nota. No se espere, del conjunto, una obra didáctica en absoluto: como se escribe para el hogar, para las madres de familia, para las personas encargadas del cuidado de los niños, si el fondo es rigorosamente científico, la forma se ha hecho al alcance de inteligencias profanas á las ciencias médicas. Es sabido cuán monótona se hace, para las gentes en general, la lectura de libros cuajados de tecnicismos y de formas aúlicas; y es también sabido que para la difusión de los conocimientos científicos necesarios al hombre, aquel es un escollo. Hemos procurado vencerlo dando á este libro, que ofrecemos hoy al favor público, formas inteligibles, pasando por cima de las dificultades técnicas y de las oscuridades de método, con la mayor claridad que nos ha sido posible, ayudados de la experiencia que diez y seis años de práctica, en esta especialidad, nos han hecho adquirir.

Un concurso de lectores femeninos, será bastante para comunicarnos aliento en esta empresa.

LIBRARY
OF THE
UNIVERSITY
OF
CALIFORNIA

HIGIENE DE LA INFANCIA.

CAPÍTULO PRIMERO.

PELIGROS EN GENERAL.

En vuestro hogar penetra un rayo de sol, esto es; tenéis un hijo. ¡Cuántas causas de enfermedad se ciernen sobre él, avaras de robar las rosas al semblante, el vigor al organismo!

Cada paso es un peligro: la primera burbuja de aire que penetra en sus pulmones, simboliza el primer amago; la gota primera de alimento que recibe su estómago, puede envolver el primer daño; la primera temperatura que impresiona su piel, puede significar el primer ataque. Somos de tan delicado cristal que muchas veces duda el raciocinio si es la tierra el planeta aparente para nuestra morada, teniendo en cuenta los peligros que amenazan la salud. ¡Considerad, pues, las circunstancias que rodean al reciénnacido!

Pero no es esto sólo. Como si no fueran bastantes los peligros que amenazan de un modo inevitable al nuevo ser, parece como que los errores sociales los aumentan añadiendo otros nuevos. Las *preocupaciones* se apoderan de la opinión de las madres, los *errores* las dominan, y, sobre todo,

el *abandono*, el horrible abandono de los preceptos higiénicos, hace víctimas á los niños y arranca lágrimas á las madres, que bien pudieran evitarse.

Las preocupaciones y las supersticiones ejercen como ya se sabe, imperiosa influencia en todos los países. Ora es una costumbre, ora es un brevage, ora es una práctica nociva, pero, en el fondo, lleva siempre la preocupación el imperante despotismo de la imposición irreflexiva y la superstición, la ceguedad estulta de la fanática creencia. Dos sugestiones que influyendo en el hogar caminan á un mismo y funesto fin.

La madre ama incondicionalmente, ama de un modo infinito, pero debe amar de un modo *inteligente*. La madurez, el aplomo del juicio no roba intensidad al afecto, antes al contrario; suele, el amor reflexivo, ser más práctico y más útil.

Que la higiene de los niños debe ser tema favorito de las madres, no es cosa que necesite discusión. Bien sabemos que la higiene es un ramo de las ciencias médicas vasto y profundo; mas la higiene elemental está al fácil alcance del criterio y buen instinto de las madres. De esta suerte, el vigilante más asíduo de los hijos, la persona á cuyo inmediato cuidado están, separará con mano inteligente y en lo posible, los peligros que los amenacen.

Hay mil pequeños detalles que, pasando desapercibidos, entrañan seria importancia. La higiene infantil los precave. Si la madre duda, vacila por *algo, es preferible* que hojee la higiene, si antes

no la conocía, á que interrogue la opinión, casi siempre absurda y errónea, de la primera oficiosa *comadre* que esté á su alcance. Mil veces el médico no está cerca, ó á la mano, para resolver un problema, y otras mil, cuando llega ya es tarde. Con el conocimiento de la higiene, se conjuran esos males y podrán las madres envanecerse de su influencia en el hogar.

Otro de los peligros, y no el más pequeño, es la preocupación. ¡Cuánto error! ¡Qué serie de desatinadas teorías, todas conformes en un solo punto: en exponer á los hijos á mil trances y en mortificar á las madres! La higiene refuta esas preocupaciones escuela de la ignorancia, deja en su lugar la verdad y tranquiliza con serios y prudentes consejos el recelo de las madres.

Menos mal, si los conocimientos de la higiene se difunden y se hacen fundamento de la educación de la mujer, porque de tal modo, ese golfo amenazador que recorren los niños desde el punto de nacer hasta la pubertad, se hará más fácilmente navegable para esos delicados seres que constituyen el poema que más amor encierra en lo humano y cuya pérdida hiere profundamente el corazón de los padres.

CAPÍTULO SEGUNDO.

PRIMEROS CUIDADOS.

Ya el pequeñuelo os saluda con sus primeros vagidos: acaba de nacer y aguarda vuestros cuidados.

Suponemos á las madres lo bastante discretas para no olvidar todo lo ventajoso que puede ser el tener en esos momentos un médico al alcance: esto es preferible á estar rodeadas sólamente de profanos. En ciertos pueblos, por ventura ya escasos, un falso pudor hace que para la asistencia de las puérperas se apele casi exclusivamente á los dudosos conocimientos de mujeres que, apellidándose comadronas, ni tienen conocimientos, ni tuvieron estudios, ni son aptas por carecer de pericia para resolver los á veces difíciles problemas del puerpérico. Como el médico es hombre, esos pudibundos recelos hallan acceso en algunas mujeres irreflexivas. Error es éste muy craso que suele pagarse caro. Así, pues; cuando no se tenga á mano una Madama Bouvín, famosa tocóloga, apélese sin titubear al médico.

Él puede, á vuestra cabecera, conjurar peligros que asaltan inesperados y que no sólo comprometen al reciénnacido, sino también á la madre. El médico tiene ó debe tener perfecta conciencia científica de lo que pasa, de los peligros que pueden asaltar y, lo que es de gran importancia, tiene

competencia para *diagnosticar*, esto es; para fijar con precisión y distinguir lo normal, de lo anormal ó patológico.

En tal concepto, nada diremos de la conducta que debéis seguir cuando vuestro hijo nace enfermo, ya le amague la *apoplegía infantil*, ya la *asfixia*, más frecuente de lo que parece, ya la *estrangulación* por disposición viciosa del cordón, lo que puede ocasionar el horrible caso de que se ahorque el infante, ya una *deformidad* de la cabeza, que no debéis permitir jamás toque nadie que no sea el médico, ya un estado de *debilidad* alarmante, ya la *retracción del frenillo lingual*, ya una *imperforación vaginal*, ya una *hernia*, ya *contusiones*, *heridas*, *desgarraduras*, etc. El médico conocedor de todo eso, prestará sus servicios al niño y os tranquilizará á vosotras, aunque no haga otras funciones que limpiar la cavidad de la boca del niño, desembarazarla de sustancias acumuladas, flagelarlo, si fuese preciso y facilitar la entrada del aire en los pulmones.

Comenzarán, pues, nuestros consejos en el momento en que el chiquitín, aún desnudo, se halla en la falda de alguna persona, siendo objeto inconsciente de la curiosidad y explosiones de cariño de los circunstantes.

¡Vedlo qué diminuto y cómo llora! Parece que siente dolor, que la primera impresión recibida del mundo, no le es tan grata como las tibiezas del claustro que acaba de abandonar. ¡Cómo inspiran lástima esos balbuceos de vida!

Importante operación es la que, en tal momento váis á practicar: váis á vestir al niño, á ceñirle las primeras galas, á defenderlo de los agentes que pudieran enfermarlo en la desnudez. Estas atenciones de indumentaría, deben ser inmediatas al nacimiento: cualquiera que sea el clima y la estación, es preciso amparar el cuerpo del reciénnacido, lo más pronto posible, del desabrigo. Mientras unos asisten á la madre, otros atienden al hijo y dividido el trabajo de esta suerte, se llega á tiempo y nada se retarda.

Primeramente es necesario limpiar al niño. Á este fin, se le unta en todo el cuerpo una sustancia grasa, sustancia que quitaréis á expensas de otra grasa ó, lo que es preferible, con una yema de huevo batida. Lávesele enseguida con un poco de agua á una temperatura suave y haciendo uso de una esponja fina. En este lavatorio, se debe poner atención á fin de que no quede sustancia grasienta alguna en la piel.

Ha sido muy discutida la temperatura á que debe usarse el agua destinada á este primer baño. Mientras unos creen resueltamente que el agua debe ser tibia, ó templada, otros prácticos se manifiestan partidarios de usarla fría. Entendemos que es esta cuestión que no carece de complexidad y que para resolverla es indispensable tener en cuenta, primero: el clima; segundo: la estación; tercero: las enfermedades reinantes; cuarto: la robustez y desarrollo del reciénnacido. En primavera ó verano, un niño fuerte y lozano y no

reinando afecciones catarrales graves, no puede haber inconveniente en bañarlo con agua fría, es decir; á la temperatura ambiente que le sea peculiar. En épocas de fríos intensos, ó en zonas muy frías, ó tratándose de niños pobremente constituídos, el agua templada es preferible. Para discernir con acierto este punto, hay que colocarlo en su verdadero terreno, á saber: que no se trata sólamente de la acción del agua fría sobre el cuerpo del niño, sino *del efecto que la impresión de una temperatura demasiado baja pudiera producirle.*
La acción del agua fría es, por lo común, sana; y más, á veces, imperiosamante necesaria; pero probar la resistencia de un sistema nervioso naciente con impresiones intensas, puede indudablemente ocasionar percances. Nosotros usamos generalmente agua fría, *previa* inspección del reciénnacido. Y he aquí como, ya en los primeros pasos, se ha menester del juicio facultativo, único que puede emitir un parecer prudente en casos tales.

Débese enjugar al niño con un lienzo fino y mantenerle después algunos momentos envuelto en tohallas con el objeto de que, desapareciendo por completo la humedad de la piel, sobrevenga en breve la natural reacción. Hecho esto y ya bien examinado el niño, ponedle una camisilla fina que no produzca roces ásperos. Si el clima es frío, desde luego débese usar más abrigo; no sólo en la clase de tela de las ropas, sino en el número de éstas. Para la cabeza, nada mejor que un gorrito también de lienzo fino ó usado y si se quiere,

se puede conseguir más abrigo colocando primero un pañuelo triangular y encima el gorrito.

En esta disposición, ha llegado el momento de que practiquéis la *cura del cordón.* Advertimos que del modo como esta cura se haga, pueden dimanar desagradables consecuencias: todos esos niños que llevan en el vientre una prominencia, tumor umbilical, verdadera hernia, tuvieron la desgracia, al nacer, de caer en manos inexpertas que no supieron hacer esta cura y, trás aquel daño, acentúase el mal con los gritos, esfuerzos, llanto y tos del niño. No descuidéis, pues, el apósito del cordón: una compresa cuadrada con un orificio en el centro y una hendidura hasta uno de los lados, os puede servir. Untad esta compresa con cerato carbolado, pasad el cordón por el orificio y envolvedlo en ella en toda su extensión. Se debe tener siempre cuidado de dirigir el cordón, una vez dispuesto del modo que dejamos dicho, hacia el lado izquierdo, pues, de esa manera evitamos que el hígado sea comprimido y dificultar, por tanto, la digestión. Se aplica sobre esa primera compresa, otra doblada en cuatro dobleces y se asegura el apósito por medio de un vendaje de tres ó cuatro dedos de ancho que jamás debéis oprimir demasiado, y sí sólo lo bastante para mantener seguros los vendajes. Si fuere posible, encárguese previamente al médico que desinfecte todos los lienzos que hayan de usarse, siendo esta precaución utilísima para la buena marcha del proceso cicatricial del cordón, y para evitar el

terrible contagio del tétano. Á partir de este momento, todos los días curáis la herida, usando para ello líquidos y polvos antisépticos. Por regla general, del cuarto al quinto día se desprende el cordón.

CAPÍTULO TERCERO.

MÁS CUIDADOS.

Una vez practicada la cura umbilical, envolvéis al niño en uno ó dos pañales de hilo ó de lana según el clima, los que se rodearán al cuerpecito cuidando que no le opriman ni molesten y dejándole completa libertad de movimientos. Es un ser que va, en evoluciones sucesivas, á adquirir mayores dimensiones, y si se aprisiona entre estrechos vestidos dificultaréis ese crecimiento.

Los pañales deben sostenerse por medio de cintas anchas, flojamente anudadas y evitando que los nudos puedan molestar al niño. Como consideramos que vuestro corazón de madre se horroriza ante la idea de que muera vuestro hijo con dardo clavado, excusamos decir hasta que punto debe evitarse en absoluto el uso de alfileres, aunque sean *imperdibles*, en los vestidos del niño. Cualquier movimiento de éste en la cuna, ó cualquier postura que tome en brazos de la niñera, pueden determinar, cuando menos, alfilerazos que arrancarán dolorisísimos gritos y amargo llanto al pobrecillo. Tampoco deben anudarse los pañales con cordones, pues, estos circunscriben demasiado la presión y molestan. Lo mejor, repetimos, es el uso de cintas, cuidando de que los lazos no opriman el pecho dificultando las fun-

ciones respiratorias, ni el estómago dañando las digestivas.

Las mangas de las ropitas deben ser anchas con el objeto de que, al ponerlas, puedan deslizar fácilmente los brazos evitando el peligro posible de una fractura en esta edad. Este arreglo, si queréis, puede terminarse poniendo un pañuelo cruzado al cuello y doblando las puntas para anudarlas por detras. Esto no es imprescindible, pero protege siempre el cuello y dá al raciénnacido un aspecto agradable y coquetón.

La habitación en que este arreglo se haga, debe tener condiciones para el caso. Si el clima es frío, procurad que esté suficientemente caldeada, y si es cálido, que la temperatura sea suave, in alta ni baja; y en todos los casos, huelgo advertir que nunca debe vestirse al niño frente á puertas que puedan dar paso á corrientes de aire capaces de producir enfriamentos, ni junto á balcones ó ventanas por cuyas hendijas pudieran colarse vientos traidores.

Vosotras, las madres privilegidas por la fortuna, que poseéis recursos para realizar todo esto anchamente y hasta con lujo, estáis en mejores condiciones para cumplir los preceptos higiénicos; mas diremos que nuestros consejos alcanzan también á las madres pobres, que no por serlo carecen de la aureola que les presta la augusta santidad de su misión. Ya se sabe cuanto mayor cuidado necesitan las madres pobres para con sus hijos, dadas las tristes condiciones y escasos recursos que las

rodean. Vosotras, las infelices que pisáis sobre un suelo desigual y reposáis sobre una tarima, redoblad los cuidados, porque vuestro hijo tiene un hospedaje mal sano y por donde quiera pueden llegar hasta él las inclemencias exteriores.

CAPÍTULO CUARTO.

PRIMEROS ALIMENTOS.

Después de vestir al nuevo ser, la primera cosa de que os ocupáis es de alimentarlo, función para la cual es útil tener presente algunas indicaciones.

La conducta varía según deba el niño ser criado por la madre, ó por una nodriza. En el primer caso, dadle un lamedorcillo en agua y facilitaréis la salida de ese líquido negro que constituye las primeras heces fecales del reciénnacido, y que se llama *meconio*. En el caso de estar confiada la lactancia á una nodriza, debéis dar aquel mismo lamedor adicionándole prudentemente una corta cantidad de maná que produzca una ligera derivación intestinal.

En algunas partes existe la idea de que no se deben poner al pecho los niños hasta pasados dos ó tres días. Esta es una preocupación dañosa por igual para la madre y el hijo. En efecto; si la madre no da el pecho hasta pasado ese tiempo, estos se ponen demasiado turgentes, tumefactos y duros por la acumulación láctea, lo que puede ocasionar que el niño no llegue á tomar después entre los labios el endurecido pezón y que sobrevengan fácilmente, á la madre, accesos mamarios.

De otro lado, al niño conviene tomar el pecho cuanto antes, pues, necesitando expeler el meconio,

nada mejor que los *calostros*, esto es; la primera leche que el pecho guarda, que ejerce un efecto purgante en los niños y sirve perfectamente á estos para lanzar el meconio.

Es, pues, conveniente que el niño mame si lo cría la madre, á las dos ó tres horas de nacer: y esta conveniencia alcanza también á las madres.

Es distinto el plan si es una nodriza la que va á lactar. Como quiera que ésta no puede ofrecer *calostros*, pues, su leche tiene ya algún tiempo, hace falta administrar al niño una sustancia que produzca con suavidad la expulsión necesaria é higiénica del meconio. Entonces no es el pecho tan urgente, siendo en tal caso, conveniente no darlo hasta pasadas doce, catorce ó más horas, tomando, por supuesto en esas horas, repetidas dosis de agua con maná preparada como antes se ha prescrito.

Una prudente discreción será en esos momentos buena consejera. El grado de desarrollo del niño, su robustez, las fuerzas y vigor de que esté dotado, deben ser tenidos en cuenta; que no es lo mismo el régimen y la solicitud que demanda un niño débil, pobremente desarrollado y á punto de caer en la astenia, que otro lozano y vigoroso. Tened también la precaución de no escuchar erróneos consejos en caso tal. No falta quien prescriba aguas, cocimientos y aún *papillas*, todo lo cual no debe llevarse á efecto por ser dañosas prácticas, desechables resueltamente dentro de los sanos preceptos de una meditada higiene.

UNIVERSITY OF CALIFORNIA

CAPITULO QUINTO.

EL PRIMER SUEÑO.

Alimentado ya la primera vez el niño, es lo probable que se os quede profundamente dormido.

Es práctica muy general, y por cierto naturalísima, llevar, en esos momentos, el pequeño huesped á la cama de la madre. Ésta, entre las explosiones de alegría de los circunstantes, contempla aquella figurita, bella siempre, y acaricia, loca de contento, el presente que la naturaleza le envía. Como es consiguiente, este traslado á la cama de la madre, esa contemplación, esos primeros amorosísimos besos, esos comentarios ruidosos, producen movimientos, cambios y posturas que hacen sufrir al niño y que pueden despertarlo.

Respetad este primer sueño: sin privaros de los goces de tan interesante escena, cuidad que el niño duerma, pues, necesita con urgencia reparar sus fuerzas. ¿Qué diríais si tras un viaje fatigoso, llegaseis al hospedaje, os durmieseis y un importuno os despertase?....Pues en igual caso esta vuestro hijo.

Además: para poder contemplar al niño acostumbráis á incorporaros en el lecho, semidoblado el tronco y con el codo apuntalado en el colchón. Esta postura es reconocidamente peligrosa: si escribiéramos aquí la higiene del puerperio, no

vacilaríamos en prohibiros terminantemente esa actitud que puede seros tan dañosa.

Lo conveniente es colocar al niño en su camita ó cuna para que repose tranquilo. La cuna debe ser como una pequeña cama, con los lados altos para que sobresalgan de los colchones y armada, si se quiere, en balancín: Evitad el uso de cunas colgadas: esas hamacas ó *cois*, muy en uso en los palses cálidos, llenan mal su objeto. El niño, al menor movimiento, rueda á uno de los extremos del coi, éste, por el peso, se inclina de un lado, se desequilibra el plano de sustentación del niño y os resultará casi siempre que permanece con la cabeza más baja que el cuerpo ó con las facciones aplastadas por la tela del coi. Lo mejor, repetimos, es la cuna, pero en forma de cama.

La condición esencial de la cuna es que esté muy limpia. Colocad primero un colchón y procurad que no sea ni muy duro ni muy blando, desechando los formados de plumas ó lana por ser preferibles los mullidos de crin, ó helecho. Sobre ese colchón, colocad otro dividido en tres porciones ó traspuntines, con el objeto de facilitar la limpieza, sacando la porción que queráis limpiar y sobre ese segundo fondo, las sábanas y almohadas, estas últimas de crin. Si hay insectos perturbadores del sueño, cubrid la cuna con un mosquitero finísimo á través del cual pueda pasar el aire con toda su pureza. Si en vez de mosquitero de gasa, ponéis pedazos de tela, como muchas veces hemos *visto hacer, el* aire que queda dentro de la cuna y

que el niño respira, acaba por enrarecerse y cargarse de las emanaciones que el mismo niño despide.

No es indiferente colocar la cuna en uno ú otro lado de la habitación. En primer lugar, debe estar situada lo más cerca posible de la cama de la madre, pero no creáis que esta proximidad significa, como suelen hacerlo algunas madres, el meter la cuna debajo de su mosquitero. Ya hemos dicho que el pequeño debe girar en esfera independiente, pues que necesita elementos, y muchos, de vida, para él solo. Es conveniente que esté cerca de la madre, sí; pero no junto á ella.

Es condición precisa que la cabecera de la cuna esté frente á la luz y evitar siempre, sobre todo de día, que la luz llegue al niño oblicuamente. El motivo es muy claro: la luz, con sus hermosísimos esplendores, llama desde muy pronto la atención á los niños; y si penetra en la estancia de tal modo que el niño no la vea frente á frente, es natural que, al quererla contemplar, encantado de aquella belleza desconocida para él, tuerza los ojos, de una dirección viciosa al eje de los mismos, mire torcido y, de ahí, el *estrabismo*, es decir; un peligro de que el niño se vuelva vizco. Igual precaución debéis tener, porque puede originar el mismo daño, con las colgaduras, borlas y adornos que engalanen la cuna: si se hallan colocados á un lado ó á la espalda del niño, cuando éste trata de buscarlos, esfuerza demasiado los músculos que mueven el ojo y se expone á idéntico peligro. La luz y las

colgaduras, debe, pues, verlas el niño frente de la cuna.

Es general costumbre dormir los niños en las rodillas, moviendo éstas acompasadamente, antes de colocarlos en la cuna. Ésta es una mala costumbre, porque se agita con rudeza el estómago recién colmado, de los pequeños, lo que da lugar á vómitos y porque, habituados á esa práctica, despiertan al ser acostados en la cuna, obligando á las madres á volverlos á tomar en brazos, robándoles un tiempo que necesitan para el descanso ó para sus quehaceres. El niño es fácil de acostumbrar á lo que se quiera y sea conveniente, por lo tanto, haced que vuestros hijos, desde muy pronto, se habitúen á cobrar el sueño en la cuna.

¿Cómo debe acostarse al niño? La almohada un poco elevada, no tanto que proporcione una postura incómoda al cuello, pero lo bastante á conseguir que no esté la cabeza más baja que el tronco. Debe acostarse al niño ligeramente inclinado del lado derecho, es decir; en un decúbito intermedio, con el objeto de que la saliva ó babilla y las mucosidades nasales puedan salir fácilmente al exterior.

Tened cuidado de que al apoyar la cabeza del niño en la almohada, no quede doblado el pabellón de la oreja: sin esta precaución, será fácil que se deforme. La precaución es bien simple y el resultado bien práctico. En esa edad primera cualquier posición viciosa de un órgano, se hace *sensible en* breve. La oreja es uno de los más

culminantes adornos de la bella estatua humana, y sería en verdad lamentable que, la obra feliz de la naturaleza, fuese alterada por la falta de cuidado y el abandono. Después, arrópese el niño con cubiertas de más ó menos abrigo según los climas, evitando el sofocarlo.

Otro de los desaciertos que se cometen frecuentemente y que á todo trance debe evitarse, es el acostar á los niños, ya sea en las rodillas ó ya en la cuna, en decúbito prono ó boca abajo. No es menester detenerse mucho para juzgar de los funestos resultados de esta práctica: es como si con intencionada crueldad, al acostarlo en tal postura, se dijese al niño...."*no respires, no digieras, asfíxiate con la cara apretada contra la almohada, y empareda tus brazos....*" Algunas mujeres unen á éste otro nuevo dislate: golpean á sus hijos por la espalda, dándoles palmadas, para ayudarlos á dormir. El sentido común es bastante para desechar todas esas prácticas absurdas y dañinas.

Ya limpio, vestido, acostado y dormido el niño, en su primero é inocente sueño, acordaos vosotras que tenéis una misión sagrada que llenar y para la cual necesitáis fuerzas: dormid, reposad también y ganad nuevo vigor para las nuevas fatigas.

CAPÍTULO SEXTO.

SOBRE LA LACTANCIA.

Las circasianas y georgianas son, sin duda alguna, mujeres hermosísimas y, sin embargo, todas crian á sus hijos sin que se menoscabe su belleza por el ejercicio de esta función que es hasta necesaria á la mujer.

La lactancia ni afea, ni envejece. Es por lo contrario beneficiosa á un tiempo para la madre y para el hijo; y para comprenderlo, basta fijarse en los procedimientos que en sus creaciones emplea la naturaleza. Tiene la mujer un hijo....pues, en seguida se llenan de aparente licor los maternales senos. ¿Se verifica esto ociosamente, ó como resultado de una necesidad imperiosa? Nada en la naturaleza es inútil, nada huelga.

Entre griegos y romanos era en la antigüedad deshonroso confiar los hijos á nodrizas. Aún en nuestros días, es, entre algunos pueblos, execrada la mujer que, sin poderosas razones, abandona á manos mercenarias la nutriciónde hijo. La moral, la religión, el inmenso cariño á los hijos y, finalmente, la higiene, exigen que la madre crie si razones de importancia no se oponen á ello.

No hemos de detenernos á disertar largamente sobre este tema: mucho se ha discutido el asunto *y no es nuestro* objeto descender á detalles ajenos

al asunto de este libro. Sólo sí diremos como síntesis: "*¡criad á vuestros hijos!*" Y copiaremos estas bellísimas palabras de Plutarco: "*no en vano la naturaleza ha trabajado los órganos donde debe elaborarse la primera alimentación del niño; y, al colocarlos sobre el pecho, ha querido que la madre pudiera, á la vez, lactar á su hijo y cubrirlo de besos.*"

La lactancia puede dividirse en *natural* y *artificial*, y la natural, subdividirse en *materna*, por *nodriza* y por *animales domésticos*. Fácilmente se comprende el metodismo técnico de estas divisiones: la lactancia natural es la que se opera directamente y sin agentes intermedios entre el niño y la hembra que produce el jugo, sea la madre, sea la nodriza, ó sea un animal apto para el caso; la lactancia artificial, la que utiliza recursos de trasmisión del alimento sin succión directa del niño.

Ahora bien: suponiendo que estáis dispuestas á criar vuestro hijo, ¿qué circunstancias deben concurrir en la madre que cría?

Es conveniente dejéis la solución de este problema al médico, pues, no están á vuestro alcance muchos de los datos necesarios para resolverlo con acierto. Tened presente, sin embargo, que la mayoría de las madres pueden criar y que no basta el aspecto exterior de una mujer para juzgar de sus aptitudes para la lactancia. Hemos visto mujeres de pobre aspecto dar cumplimiento victoriosamente á su deber con ocho, nueve y diez hijos;

y en cambio, otras que parecían robustas, no han podido resistir la succión del primero.

Siendo difícil y complejo el discernir sobre este punto, os repetimos la conveniencia de acudir al médico. Él, con los elementos que vosotras mismas le comuniquéis para ilustrar su juicio, os dará el más prudente consejo.

De todos modos, partiendo de la base de que la mayoría de las mujeres pueden criar, nos parece más metódico, en vez de hablaros de las condiciones que la hacen apta, indicaros, siquiera sea someramente, en qué circumstancias *no se debe criar*.

CAPÍTULO SÉPTIMO.

INAPTITUD FÍSICA PARA LACTAR.

Se comprende fácilmente que una madre débil, de constitución pobre, ó extenuada por una ruda labor puerperal, hace un grave daño á su hijo si se decide á lactarlo. ¿Como el fruto para ser sazonado y rollizo necesita de condiciones de cultivo y fertilidad, el niño, fruto también, ha menester propicios elementos de desarrollo. La mujer que por su desgracia se halle en aquellas condiciones, más está para atender á la reposición de sus propias fuerzas, que para dar á nuevos seres un vigor que no tiene.

Así pues; no por exceso de cariño mal entendido, ni por economía contraproducente, han de pretender lactar madres mal constituidas: atiendan á sí mismas y dejen que una nodriza llene aquella misión.

Es indiscutible que ciertos temperamentos quitan á la mujer aptitudes para la lactancia. Imaginaos una mujer de temperamento tan excesivamente nervioso que el más ligero ruido la espanta, el más suave perfume la desvanece, la más pequeña contrariedad la irrita. ¿Creéis que podrá lactar con ventaja? De ningún modo; supeditado su organismo á la susceptibilidad de su temperamento; influenciada constantemente por la exce-

siva tensión nerviosa; víctima siempre de los choques neuropáticos de su modo de ser físico.... si cría, expondrá á su hijo á graves accidentes.

Recordamos la consulta que una señora nos hizo en cierta ocasión: nos dijo que al tomar el niño entre sus labios el pezón, la hacía experimentar un prurito, una sensación tan fuerte, que se cansaba, en breve, presa de un accidente histeriforme. "*¿Puedo criar?*" nos dijo, y obtuvo una respuesta resueltamente negativa. Entregó su niño á una nodriza y siguiendo nuestro consejo, se puso en cura, y no tardó mucho tiempo en notar un sensible cambio en su sistema nervioso; y cuando, dos años después, concibió de nuevo, pudo lactar á su hijo triunfando por completo de su antigua dolencia.

Recordamos otra en quien la boca del niño mamando producía tal cosquilleo, que se sentía movida á invencible risa: al reconocer los senos de esta mujer, sólo el contacto de los dedos la arrancó un grito, como si todos aquellos tegidos, convertidos en nervios, hubieran recibido una descarga eléctrica. Condiciones como las antedichas hacen que, en absoluto se abstenga una madre de criar. Afortunadamente son casos excepcionales que no abundan.

La idiosincrasia es también, á veces, barrera que se opone á la lactancia, mas en estos casos, se necesita mucho cuidado para tomar una resolución rigorosamente higiénica.

¿Padecéis de afecciones herpéticas? ¿Tenéis la

desgracia de ser escrofulosas? ¿Sospecháis que la tisis coloniza con su contagio vivo vuestros pulmones? ¿Guardáis en el organismo algún veneno que os mine la vida? Pues alejad al pequeñuelo de vuestro enfermizo seno; no pongáis en sus labios ni una gota de un licor tan perjudicial que ha de producirle funestas consecuencias. Termine en vosotras la herencia fatal: no dañéis á vuestro hijo, que ávido de vida todo lo asimila, en un organismo vidrioso que se nutre para la muerte. No tenemos palabras para encargaros prudencia en este punto: amáis con idolatría infinita á vuestro hijo, que simboliza para vosotras un remanso de felicidad terrena; no le déis, pues, un legado de dolor físico.

Los vicios de conformación de los pezones son también obstáculos que suelen oponerse á que la madre críe. Un pezón corto y grueso no puede tomarlo el niño con facilidad; otro muy largo, tampoco es apto por la exagerada fuerza que se ve obligado á hacer para alimentarse. Algunos de estos inconvenientes, se forman inesperadamente en las primoparas á consecuencia de las grietas que la primera labor mamaria produce en los pezones. Los cuidados más asiduos, en casos tales, pueden triunfar de los obstáculos con beneficio de todos.

Un organismo enfermo todo lo necesita para sí; las afecciones crónicas de las vías respiratorias, hacen necesario mayor consumo de oxígeno; las dolencias crónicas del estómago, mayor consumo de sustancias nutritivas; por lo mismo que, per-

turbadas las digestiones, la asimilación no es completa; las enfermedades crónicas del aparato locomotor, necesitan imperiosamente mayor consumo de fuerzas. En tales circunstancias una mujer navega trabajosamence sosteniendo en difícil equilibrio una afección que la deprime y unas fuerzas que á duras penas la sostienen. Es, pues, de fácil comprensión que es antihigiénico que las mujeres afectas de dolencias crónicas crien. El perjuicio es doble, y doble el número de víctimas: la madre agrava su estado y los hijos caen de lleno dentro de las mismss circunstancias morbosas de que ella es víctima.

CAPÍTULO OCTAVO.

OBSTÁCULOS DE ÍNDOLE MORAL.

Por desgracia no siempre esconde el hogar un idilio de paz. Mujeres hay que lo abandonan para hacerse llamar bellas en el mundo que se divierte: hombres que sólo son padres porque la naturaleza les da hijos, y que provocan ante ellos los horribles espectáculos de las luchas domésticas: hombres que habiendo dado su vigor físico y moral al vicio, llevan al hogar la decrepitud en forma de enfermedad é impertinencia; esposos sin creencias, sin educación, sin galantería que sólo tienen para sus mujeres modales ásperos, mandatos despóticos, razonamientos duros, egoismos villanos, y gracias si no blasfeman y hacen atroces exigencias; hombres que bajo la conocida fórmula de *llevar los pantalones*, ajan y desmenuzan la dignidad y las ilusiones de la mujer que fué bastante generosa para amarlos, y que se llaman caballeros, por estar dispuestos á perdonar benévolos el delito de un amigo ó el capricho de otra mujer, y jamás movidos á tolerar defectos humanos en la mujer propia. Luchas eternas, riñas vergonzosas, combates inmorales que se suceden tras los muros del hogar, verdaderas miserias humanas que no se puede casi ni pensar mencionarlas.

Las infelices á quienes quepa en suerte ser per-

sonajes de esas luchas domésticas; las que viven entre la censura y el insulto; las que están expuestas á diarias pesadumbres y tienen el espíritu en constante contrariedad, no deben criar. La higiene exige imperiosamente que sólo lacte la mujer que no sufra. No se trata entonces sólo de la herencia física; la herencia psicológica lo pide también.

En otros casos en que la madre dotada de genial violento é inquieto es la culpable, tampoco debe lactar. Difícil es ciertamente en la práctica hallar mujer de esta índole que se conozca lo bastante á sí misma para resolver, fundada en las tendencias indóciles de su carácter, el alejamiento de la lactancia. Mas como quiera que madre de tal especie no se ha de hallar sóla en el hogar, es conveniente hacer constar que lo que vulgarmente se llama *mal genio*, es una formal contraindicación de la lactancia. Ese estado pasional perpetuo, no es al fin y al cabo otra cosa que una dolencia crónica del espíritu que incapacita á la mujer tanto como las dolencias físicas. El sosiego, la tranquilidad de espíritu, el dominio de impulsos irritables, en una palabra, el sacrificio en bien del hijo: eso es lo que se necesita.

CAPÍTULO NONO.

INSPECCIÓN PREVIA DE LA LECHE.

Resuelta la madre á criar es imprescindible que su leche sea reconocida por un médico.

Una mujer con apariencia robusta, puede producir una leche dañina é impropia para la nutrición, unas veces por exceso de alguno de sus componentes y por defecto otras. El decidir esta cuestión no es tan fácil como á primera vista parece: se hace necesario un examen muy detenido y un criterio exclusivamente médico.

Habréis oido decir muchas veces que la leche ha de ser inodora y de sabor agradablemente azucarado; mil veces habréis oido hablar de leche *gruesa* ó *delgada:* bajo esta sinonimia profana, se encierra la idea científica de la densidad de aquel líquido. Una leche buena debe tener tal densidad que, depositada en pequeña cantidad sobre una superficie lisa é inclinada se mantenga adherida en forma de gotitas. Esta cohesión denuncia una densidad apropiada que, más luego, el *lactodensímetro*, se encarga de medir.

Veáse un cuadro comparativo y constitutivo de las distintas clases de leche calculado por Fery y por cada litro:

	Mujer.	Burra.	Vaca.	Cabra.
Densidad	1033.50	1032.10	1033.40	1038.85
Agua	900.10	914.00	910.08	869.52
Extracto seco	133.40	118.10	123.32	164.33
Manteca	43.43	30.10	34.00	60.68
Azúcar	76.14	69.30	52.16	48.56
Caseina	10.52	12.30	28.12	44.37
Sales	2.14	4.50	6.00	9.10

Debéis hacer que vuestra leche sea examinada al microscopio: este medio de inspección es de gran necesidad, pues, sólo con su concurso se pueden evidenciar, si existen, gránulos de pus sobrenadando en la leche. Es preciso también saber siquiera sea aproximadamente, las proporciones medias en que se encuentran, más ó menos dentro de la normalidad indicada en el cuadro anterior, los diferentes elementos constitutivos de la leche: *agua*, *manteca*, *caseina*, *azúcar*, *materias extractivas* y *sales* pueden, al combinarse, formar un licor de vida ó un compuesto indigesto. Nada pueden hacer las madres en este género de cuestiones, y es de gran utilidad que se confien á las conclusiones de la ciencia.

De todos modos, una leche mala no puede nutrir bien á un niño: si la desgracia la puso así en vuestro seno, renunciad al placer de cumplir los deberes de la lactancia.

Supongamos, pues, que se está en el desagradable, pero imperioso caso de buscar una nodriza. Á este fin, toda precaución es poca, toda prudencia necesaria.

CAPÍTULO DÉCIMO.

ELECCIÓN DE NODRIZA.

Comenzad por ser muy severas en la elección, porque es probable que al cebo del salario un tropel de mujeres acuda al reclamo; y no es cosa de fiarse de la primera advenediza que se presente. Ser *ama de cría*, es para ciertas mujeres, sobre todo en las grandes ciudades, un seductor negocio, una expeculación de las más cómodas y lucrativas y debéis, para evitar fracasos, proceder con mucha cautela.* Hay que estar, pues, prevenido contra la mentira y el engaño.

Las mamas deben tener una forma semiesférica ó cónica, y ser de mediano volumen: las que por su forma se parecen á las de las cabras, según creencia vulgar, producen mayor cantidad de leche: pero ésta es una de tantas preocupaciones desprovistas de valor científico. Los pezones no deben ser ni muy gruesos ni muy delgados y deben, como condición esencial, estar bien formados. Estas indicaciones tienen evidente explicación: el niño necesita verificar la succión del modo más cómodo posible y un pezón duro y mal conformado

* En algunas capitales, se ha observado que es muy crecido el número de aldeanas que se valen de medios inmorales para llegar á *hacerse madres* con el único y exclusivo objeto de dedicarse después á la lactancia.

le produce siempre inquietud y llanto. Es, además, signo muy favorable el que las mamas estén surcadas por venas azuladas y tengan, en conjunto, un ligero color rosado.

Haced que la aspirante dé el pecho delante de vosotras á uno ó dos niños: si estos ingieren una cantidad de leche que les baste y sin embargo, el pecho no se vacía por completo, es señal evidente de que la mujer tiene secreción generosa del jugo. En caso contrario, si la cantidad de leche es insuficiente, el niño se agita, se mueve, está inquieto, toma y deja el pezón, y en vez de dormir mansamente, acaba por llorar.

Es muy útil para reconocer una nodriza, fijarse en su último hijo ó niño que ha criado: en éste se ven casi siempre reflejadas las buenas ó malas condiciones de aquella. De otro lado, creemos prudente aconsejar que la leche de la nodriza elegida, no tenga nunca ni menos de seis semanas, ni más de seis ú ocho meses. La leche sufre modificaciones á medida que pasa tiempo y éstas son paralelas y proporcionales á las necesidades del niño; razón por la cual, una leche de un año es pobre alimento para un reciénnacido.

Entrando en otro orden de ideas, procurad que la nodriza viva en armonía con su marido y que esté todo lo menos posible expuesta á impresiones que pudieran ser funestas para el niño. En corroboración de esto, os podemos citar un caso recogido por un tocólogo notable:

"Un carpintero se trabó en riña en su casa con

un soldado que, llevado por la cólera, se avalanzó sobre él, sable en mano. La esposa del carpintero, testigo de la escena, fué presa al principio de miedosas convulsiones; pero después, tuvo fuerzas bastantes para arrojarse entre los combatientes, logrando arrancar de manos del agresor, el arma homicida que rompió en pedazos. Estando todavía bajo la influencia de estas vivas emociones, tomó en brazos á su hijo, que perfectamente sano jugaba en la cuna, y le dió el pecho. Á los pocos minutos el niño abandonó el pezón y cayó muerto en el regazo materno."*

La nodriza debe, además, ser joven, limpia, de buen carácter, lista, de genio alegre y poco impresionable. El salario debe ser suficiente para procurarla una buena alimentación, en el caso de que no viva en vuestra casa, lo que á todo trance debéis evitar; y es importante que no esté obligada á trabajos penosos. Su temperamento debe ser, en lo posible, parecido al de la madre; y no está demás el exigir tenga buena dentadura y que su aliento carezca de mal olor. Es preferible que haya criado ya á otro niño, pues, así tendrá la práctica que el manejo de los pequeñuelos requiere durante la lactancia.

Estas condiciones, algunas más que están al alcance de la suspicacia del médico y la no menos precisa de que la nodriza viva en vuestra casa, son las más importantes para que la elección sea

* A. Combet, "On the Management of Infancy." 1850.

acertada. Las madres pobres que se ven obligadas á no lactar, eviten el pernicioso abuso de entregar el hijo á una vecina que, por favor, le dé el pecho á tiempo que mantiene uno ó dos niños más. No vacilamos en condenar tal práctica por dañosa.*

Cuando no puede verificarse la lactancia materna, ni hay nodrizas para sustituirla, se suele acudir á las hembras de algunos animales. Es inútil manifestar las deficiencias de este género de lactancia al que sólo se debe apelar en casos muy excepcionales. Como la lactancia materna no hay ninguna. De todos modos, la necesidad puede obligaros y no huelga el anotar algunas indicaciones útiles en la práctica.

Por regla general, por sus condiciones de mansedumbre, domesticidad y constitución del pezón, se da la preferencia á las cabras; pero no es, ciertamente, la leche de este animal la que más analogía guarda con la de la mujer. Más parecido tiene la de burra que es principalmente rica en azúcar y pobre en caseina y manteca. La leche de cabra es más rica en manteca y albúmina y, tras ella, sigue en importancia la de perra y la de oveja. La de burra es más fácilmente digerible, aunque menos nutritiva que la de vaca, puesto que contiene una cuarta parte más de azúcar de leche, una tercera menos de manteca y menor cantidad de caseina. La de cabra produce, á veces, perturbaciones gástricas, debidas, tal vez, al ácido hírcico

* Según opina el Dr. Brochard, estos abusos son los que más fácilmente *ocasionan á los niños* el *muguet.*

que contiene, aunque, en compensación á este inconveniente, suele ser fácilmente digerida.

Lo repetimos: nada como la leche de burra. Contiene casi tanto azúcar de leche como la que segrega la mujer, una tercera parte menos de manteca, la misma proporción aproximadamente de caseina y, por la menor cantidad de grasa que contiene, es más digerible y más apropiada al organismo del niño que ninguna.

Afortunadamente, este método de lactancia que estuvo muy en boga en otra época, está hoy en desuso. Sólo en algunas comarcas de Alemania y Suiza se conservan tales hábitos.

CAPÍTULO DÉCIMOPRIMERO.

LACTANCIA ARTIFICIAL.

La lactancia artificial, que consiste en alimentar el niño con el concurso de sustancias depositadas en aparatos al objeto, presenta aún más inconvenientes y peligros.

La sustancia más usada es la leche de vaca y desde luego consignamos que debe darse la preferencia á la de burra, aunque es más difícil procurársela. Por regla general se acostumbra dar la leche mezclada con algún cocimiento de cebada, arroz, ó simplemente con agua sola. Desconfiamos mucho de esta costumbre: ¿para qué robar á la leche su fortaleza nutritiva? Si es que ha sido convenientemente elegida, con arreglo á las necesidades del niño, dése francamente sola, y no se expongan las madres á producir con esas mezclas, compuestos, ó pobres de elementos, ó indigestos. Es una verdad innegable que, á esa edad, el estómago del niño sufre una verdadera educación, lo que le da cierta susceptibilidad que importa mucho tener en cuenta. ¿Quién garantiza que el cocimiento ó agua que se mezcle á la leche no produzca cambios cualitativos de importancia, en la constitución de la misma, capaces de robarle sus buenas cualidades, dándole condiciones nocivas?

La leche que déis á vuestro hijo debe provenir

siempre del mismo animal, estar guardada en sitio fresco y no ser cocida hasta pocos momentos antes de suministrarla al niño. Si queréis tibiarla, como es práctica general, preferid el *baño de maría* al fuego directo. La sucesión de frecuentes hervores, roba á la leche parte de la cantidad de agua que debe higiénicamente contener y ahí tenéis explicado el motivo por el cual conviene el *baño de maría* á cualquier otro medio violento ó enérgico de calefacción. Entiéndase que esto alude al momento de tomar el niño la leche, puesto que, no siendo conveniente darla cruda, no hay para qué decir debe ser hervida una vez. Medicinalmente suelen propinarse las leches crudas, más como régimen normal, no perdáis de vista que es preferible haya sido hervida. Los progresos de la ciencia han probado que el contagio de la tisis puede operarse con el uso de leches de vacas enfermas; y como se sabe que esta terrible enfermedad es de contagio vivo, y que los *micro-organismos* que la producen, no resisten temperaturas de 100° y aún menores, es evidente de todo punto que la cocción de la leche es una discretísima precaución por todo extremo digna de tenerse en cuenta.

El *biberón* es preferible á la taza, al vaso y á la cucharilla: como que es el aparato que más se parece, copiando la naturaleza, á los senos de la madre. Debe ser el biberón de pequeño volumen, de cristal liso para que sea fácil su limpieza y denunciable todo desaseo, de forma prolongada para

que el niño se habitúe poco á poco á asirlo con sus manecitas, y, durante su uso, debe la niñera conservarlo en la mano, con objeto de mantenerlo aplicado á la boca del niño con una inclinación tal que, evitando la aspiración de aire en vez de sustancia, impida también que el pezón del mismo pueda ahogar al pequeño ó producirle vómitos si sobreviniese un golpe de tos.

La cualidad importante de un buen biberón es que sea sencillo, fácil, como ya hemos dicho, de limpiar y que se haga en él cómodamente la succión.

Usad el biberón Robert: por la sencillez de su mecanismo y la abundancia de su fabricación, ha alcanzado una baratura fabulosa. Si este aparatito no estuviese á vuestro alcance, usad simplemente una botella que reuna las circunstancias antes mencionadas, y tendréis un buen biberón colocando en su boca una esponja fina recubierta de gasa. En este caso debéis cambiar con frecuencia la gasa y la esponja, pues, habréis notado mil veces que se agrian muy pronto.

No pongáis en el biberón más cantidad de líquido que la que el niño deba tomar en una colación, ni permitáis nunca que á éste, con el pretexto de entretenerlo, se le deje el chuponcillo seco en la boca. Suele ser aún frecuente el uso de lo que vulgarmente se llama *muñeca* ó *chupón:* un poco de miga de pan humedecida en agua azucarada y una envoltura de hilo ceñida con un cordoncito. Este pequeño aparato, consolador

abonado de los niños, se les desliza en la boca y, al contacto del mismo, primero agradable é insípido después, verifican aquellos una succión prolongada trás de la cual viene la fatiga y el sueño. Sepan las madres, que la succión produce una excitación en el interior de la boca y, por consiguiente, activa las funciones que originan la saliva y produce un aumento de secreción: el *chupón* significa, pues, un gasto inútil de saliva que baja al estómago ociosamente y ese jugo hace notoria falta para la digestión de las sustancias de que el niño se nutre. Esa costumbre produce una pérdida y, por lo tanto un perjuicio y no pequeño: prescindid de ella. Este hábito es tan nocivo como el incorrecto de *chuparse el dedo*, que con indiferencia se suele tolerar á los niños, siendo resueltamente censurable.

LIBRARY OF THE UNIVERSITY OF CALIFORNIA

CAPÍTULO DÉCIMOSEGUNDO.

PRECAUCIONES ÚTILES AL NIÑO.

La mujer que cría debe cuidarse con esmero. Sea madre, ó sea nodriza, está cumpliendo una misión delicada que importa mucho á un ser inocente y, en tal concepto, la higiene constituye para ella un deber. El niño es un ser abandonado á las inclemencias, si la mano cariñosa que lo recibe no lo rodea de todas las previsiones, de todas las ternuras. El porvenir físico, no os quepa duda, depende casi siempre de esas pequeñeces de la primera edad que jamás, en verdad, debieran ser olvidadas.

Al comenzar la lactancia no debe alterar la mujer su régimen habitual, pues, no tolerando á veces el organismo esos cambios, pudiera menoscabarse la salud cuando es más necesaria. Con naturalidad, sin violencia, persevere la mujer en sus costumbres de siempre, que, como éstas no sean malas, la secreción láctea se verificará sana y fisiológicamente.

Las vigilias prolongadas ocasionan frecuentes perjuicios. La mujer que permanece horas enteras entregada á sus labores; que trabaja de noche á los fatigantes reflejos de un foco de luz que roba y fatiga la vista; que vence, tal vez, el sueño, activando una faena que ha de proporcionarla el

sustento; la mujer, en fin, que duerme poco y gasta las fuerzas en prolongadas vigilias, expone al niño que amamanta á pertubaciones serias, puesto que le da por alimento un producto viciosamente elaborado. Procúrese que sean compatibles los quehaceres domésticos con la higiene, pues lo que ésta quiere, no es violentar á las mujeres con medrosas aprensiones, sino evitar á todo trance los abusos.

Duerman las madres un número de horas prudente; sea su sueño tranquilo y plácido, evitando con igual cuidado el exceso y el defecto de sueño. Se nos objetará que las madres se ven obligadas frecuentemente á despertar durante la noche para atender al llanto ó desvelo de sus hijos y que, por tal motivo, no es posible siempre esa placidez y esa tranquilidad. Debemos recordar, en descargo de esta objeción, lo que antes hemos dicho: debe acostumbrarse á los niños, desde muy temprano, á buenos é higiénicos hábitos y si esta educación se ha cumplido, no es fácil, como no estén enfermos, que los chiquitines sin causa bastante, rompan inopinadamente el reposo á horas inoportunas. Admitimos, sin embargo, que, ya sea por costumbre, ya por enfermedad prolongada, ya por la inquietud que producen las deyecciones depositadas en la cuna, ó ya por otras causas, se ven algunas madres eternamente obligadas á no dormir, ó á dormir poco y á permanecer en inoportuna contemplación de los diminutos trasnochadores. Convenimos en ello; pero adviértase que en todo

hay un discreto término medio. Si vuestro hijo da en el enojoso extremo de no dejaros dormir, elegid para el sueño las horas en que, vencido por el cansancio, también aquel duerma: si se despierta á una misma hora, dormid unas cuantas antes, ó unas cuantas después, y todo quedará compensado.

Deben evitarse disgustos, contrariedades y todo género de emociones fuertes y si, por evento, sufriese la mujer alguna, extráiga al instante la leche contenida en sus pechos y no deje mamar al hijo hasta algunas horas después.

Convienen también agradables paseos que, sin llegar hasta la fatiga, produzcan la mayor actividad circulatoria, mayor estímulo y energía. La luz y el aire puro son necesarios á la vida: el organismo se nutre también del medio ambiente y si permace siempre encerrada entre los muros de su casa, donde, por otro lado, munca han de faltarle quehaceres, se verá de fijo amenazada de las enfermedades consiguientes á tal género de vida. Y con dos indicaciones más terminaremos este capítulo.

Es muy conveniente preservar las mamas de la acción del frío y de los cambios bruscos de temperatura, y es forzoso suspender la lactancia si aparece un nuevo embarazo. Pudiera, en este último caso, caber excepción; pero ha de ser un médico el que decida.

CAPÍTULO DÉCIMOTERCERO.

METODIZACIÓN DE LA LACTANCIA.

Debéis metodizar la lactancia con arreglo á los preceptos de la higiene. En este capítulo nos ocuparemos de ese metodismo.

No creáis que se trata de un conjunto abrumador de preceptos y prevenciones que os hagan temer á cada instante incurrir en desaciertos y os mantenga entre constantes perplejidades, cavilaciones y zozobras. No: la higiene es bienhechora; advierte, pero no amenaza, y el metodizar las colaciones del niño, significa regularizarlas de un modo cómodo y suave, pero nunca exagerado; porque las exageraciones, aún dentro de la higiene, son siempre dañosas.

La alimentación del pequeñuelo debe vigilarse. Lo que éste ingiere le nutre físicamente, y como quiera que á toda madre le espanta la idea de amamantar una ruina en vez de un ser bello y exuberante de vida, creemos muy útil esta vigilancia. Con ella estareis al tanto de los progresos de la nutrición y desarrollo que en el niño se operen y podreis apreciar vosotras mismas lo que, en casos favorables, gana; ó lo que, en adversos casos, pierde.

La reglamentación del alimento por horas é intervalos fijos, es tan necesaria al hijo como á la

madre: á éste, porque si mama á cada instante no puede digerir bien, y á aquella, porque el jugo lácteo ha menester algún tiempo para segregarse y necesita permanecer algunos momentos en las glándulas para ser fisiológicamente elaborado.

Con el objeto de favorecer y atender las exigencias del régimen, los doctores Bauchut y Galante han construido un precioso aparato llamado *Pesa-niños.*

El mecamismo de este aparato es muy sencillo: consiste en una varilla de alguna resistencia en conexión, por la parte superior, con un cuadrante á manera de reloj donde se marca el peso: y un gancho en la inferior, donde puede colocarse un cinturón. Es simplemente una romana que, siendo muy sensible á la más ligera diferencia de peso, permite, colgándolo de una percha, suspender en la parte inferior á un niño sin peligro de ningán género y casi sin incomodidad.

Nunca encareceremos bastante la importancia de este aparato: los niños no se quejan de un modo comprehensible, no hablan y muchas veces la simple vista es engañosa para reconocer su estado fisiológico. La utilidad del pesa-niños consiste en que, por una serie de observaciones repetidas, puede la misma madre seguir el acrecentamiento de vigor que en el niño hubiere, ó sorprender el momento crítico en que se hace necesaria la intervención del médico por no verificarse bien la nutrición. Ese momento en que, sin enfermedad *aparente,* el niño, ó se nutre mal, ó no se nutre, lo

denuncia el aparato, y con un poco de práctica que se adquiera en el manejo del referido instrumento, se pueden obtener valiosos resultados.

El primero que usó el pesa-niños fué Natalés Guillot, y apenas hay hoy especialista en enfermedades de la infancia que no lo utilize. Las madres que pueden disponer de recursos deben proveerse de ese medio higiénico que tan beneficioso puede ser á sus hijos; y creemos están en el caso de hacer igual dispendio, para ponerlo al alcance de los niños pobres, los municipios de localidades pequeñas, los médicos titulares y forenses y los establecimientos de maternidad.*

Las observaciones pueden hacerse semanalmente y, para que haya más exactitud en la pesada, es conveniente hacerlas por las mañanas antes que el niño haya ingerido alimentos, y después de haber defecado y orinado. Por regla general, durante los cinco primeros días, de la leche mamada, absorben los niños una cantidad que aumenta progresivamente entre 5 y 50 gramos. Desde la primera semana hasta los cuatro meses, el término medio es de 60 á 80 gramos: del quinto al noveno mes, de 100 á 130 gramos, tomando el niño, para este resultado, de 500 á 800 gramos de leche en sus colaciones durante cinco meses sucesivos. Al fin de cada semana debe obtenerse

* En casi todos los establecimientos de esta clase en Francia é Italia, se emplea hoy dicho aparato del cual hemos tenido oportunidad de ver un buen modelo en la exposición de Milán (1881); y su costo es módico.

como aumento de peso 200 gramos poco más ó menos. Si esta cifra excede, se está de enhorabuena; si desciende á 100 ó 120 gramos, hay que acudir á poner pronto y eficaz remedio.

Ya véis, pues, que á costa de un pequeño sacrificio podéis tener en la casa un vigilante de la nutrición de vuestros hijos, algo más seguro que la mejor niñera. La higiene acepta el pesa-niños como el primer elemento para metodizar la lactancia, al que debe unirse una serie de previsiones que sucesivamente iremos anotando.

En las primeras semanas, dejad que mame el niño á discreción: en esos días, primeros de la vida, el pequeño organismo va de sorpresa en sorpresa. La novedad de los jugos que le nutren, las impresiones primeras que le agitan, y la avidez instintiva por asimilar elementos de vida, son circunstancias que obligan á abandonar, á la voluntad del niño raciénnacido, las ocasiones en que se ha de alimentar.

Pasado cierto tiempo, cuando ya el puerperio ha terminado, abandonan las madres la cama y desde luego toma su curso normal la vida de la casa, llegando la oportunidad de regularizar las colaciones. Por término medio, debe el niño sano mamar cada tres horas durante el día y dos, ó tres veces durante la noche, los enfermitos, necesitan, en ciertos casos, mayor número de veces. Este precepto debe guardarse hasta los cinco meses: á esa edad se introducen en la alimentación nuevas sus*tancias y ya no* es menester prodigar tanto el pecho.

CAPÍTULO DÉCIMOCUARTO.

CUIDADOS COMPLEMENTARIOS.

Para dar de mamar al niño se le debe tomar con ambos brazos, procurando que uno de ellos, aquel de cuyo lado haya de quedar, esté más alto que el otro, con el objeto de que quede formado un plano ligeramente inclinado sobre el que se sostiene durante el tiempo que esté aplicado al pecho. Se comprende que otra postura que no sea esa, resultará casi siempre impropia y malsana por la violencia con que el niño practicará la succión. Evítese que el niño, al mamar, se comprima como con frecuencia sucede, alguno de los bracitos contra el cuerpo de la nodriza: no se satisface con gusto y sosiego el apetito en posturas incómodas y enervantes.

Al mismo tiempo creemos mal sano el uso vulgarísimo de cubrir con el pañuelo el pecho de la mujer y la cara del niño á la par: ya comprendereis que no sin fatigas alterna el niño los movimientos de aspiración de aire y de deglución de alimentos; y si le tapáis la cara, y el aire bajo el pañuelo, se enrarece, como es seguro que suceda, el pequeñuelo mamará con fatiga, con inquietud, con verdadera disnea. También debéis poner cuidado en evitar se comprima la cara, sobre todo la nariz, las orejas y la barba, contra el brazo que sostiene al niño: el olvido de este detalle puede

producir fácilmente deformidades que cuando se observan es á veces cuando son inevitables, ó cuestan mucho remediar.

Al empezar la succión el niño casi siempre está ávido: así, pues, cuando mama lentamente, interrumpiéndose á intervalos, entornando dulcemente los párpados, ó se quede efectivamente dormido, es que ha llegado el momento de separarlo y de que la colación termine. Si en tales condiciones continúa pegado al pecho, con regularidad mama por glotonería y esto no puede ser nunca sano, pues, ingiere más sustancia de la que puede digerir, ó interrumpe la digestión, ya empezada, con nuevas cantidades de leche que bajan al estómago en virtud de una succión automática. Nótese que en estos casos, la naturaleza da con frecuencia su voz de alerta, que no es otra cosa el que sean vomitadas las cantidades excedentes de alimento: evítese eso, pues llegando á hartarse, se repite muchas veces este fenómeno.

La madre debe lactar sentada: si lo hace acostada no es posible que el pequeño ser mame cómodamente y así, es bien fácil, quede al menor descuido oprimido bajo el cuerpo de aquella. Estos cuidados son fáciles en la práctica, si se evita la mala costumbre de que á un tiempo mismo se duerman la madre y el hijo: nunca es poca la vigilancia que una mujer debe tener en estos casos, y si se entrega al sueño abandonando mientras lacta á su hijo, lo deja entregado á sí mismo y no *es menester* decir á cuantos peligros lo epone.

CAPÍTULO DÉCIMOQUINTO.

NUEVOS ALIMENTOS.

¿Cuándo deben introducirse en el régimen nuevos alimentos? Ya lo hemos dicho: por término medio del cuarto al quinto mes. Todo lo que no sea seguir este precepto, es exponer á los niños á una de las más terribles causas de enfermedad: *la alimentación prematura.*

El estómago del niño sufre, como todos los órganos, una educación progresiva y así se ve que debiendo sujetarse en los primeros tiempos á una alimentación esclusivamente líquida y de composición definida, no puede ésta ser modificada prudentemente hasta la época, no remota, en que comienza á operarse la evolución dentaria. Más tarde las resistencias orgánicas, como todas las diversas actividades funcionales, son mayores; la inminencia morbosa ha disminuido y, por tanto, siendo mayores las aptitudes y mayores las necesidades de la nutrición, es forzoso que el régimen de alimentición del niño se modifique y adquiera superiores condiciones nutritivas, haciéndose, como es consigniente, más suculento.

Así, de grado en grado, llega á la segunda infancia y, ya terminada la educación digestiva y, más al abrigo de los afanes que la odontogenia trae consigo, puede el estómago del niño lanzarse,

con más ó menos vigor, en aventuras que algún tiempo antes hubieran sido insensatas. Como se comprenderá, esta progresión no se realiza á saltos, y la naturaleza exige rigorosamente que haya en todo este trascurso de nutrición y desarrollo, el más severo régimen, la más absoluta escrupulosidad.

Es, pues, indudable que una mano inteligente debe elegir para el niño, en sus diversas edades, la *calidad* y la *cantidad* de alimentos más en armonía con la fuerza, edad, temperamento, etc. de los pequeños organismos.

Cuando por un error funesto se da al pequeño ser desde muy temprano comidas de todo género, con la disculpa de que *los niños deben acostumbrarse á comer de todo;* aun cuando tengan, ó no dientes, se les ingieren sustancias demasiado suculentas y enérgicas, abandonándoles los mendrugos de cualquier manjar; cuando con equivocado propósito, por dar fuerzas, se dá al estómago un trabajo intolerable y fuera de sus aptitudes, se empuja al niño inevitablemente á la enfermedad y, tal vez, á la muerte.

El infeliz víctima de este error, de este imperdonable absurdo, no tarda en ser blanco de mil desórdenes. En nuestra clínica de niños, un crecido tanto por ciento de enfermedades de las vías digestivas, obedecen á este género de abusos. Véase, en los primeros tiempos, cuantas víctimas ha ocasionado la *atrépsia*, esto es, la nutrición que se *detiene no* sólamente por defecto, como entre las

clases pobres, sino por excesos, por punibles excesos muy comunes en las clases acomodadas.

Se nota, que el niño en cuyo régimen imperan estos desórdenes, se pone flaco, enteco, triste, pierde la viveza de los ojos que mortecinos apenas brillan, es atacado de una diarrea rebelde, deja ver, en su flacuencia, las costillas á través de la piel, llora lastimosamente y acaba por convertirse en esqueleto animado.

De cada diez niños de pecho que mueren en Francia, ocho, según la estadística del Doctor Brochard, mueren así, por que trás ese sombrío cuadro de síntomas que hemos descrito, viene casi siempre la muerte como resultado de una lenta agonía. Los padres se recrean sentando á sus hijos á la mesa y ¡cómo se admiran de verlos comer con tanto apetito! Les ofrecen y presentan toda suerte de sustancias, y en tal caso, los niños tragan, pero no digieren. El vientre, rebosando alimentos indigestos, se hincha y se abulta en tanto que el resto del cuerpo enflaquece visiblemente, convirtiendo muchas veces á aquellos infelices en pobres caquécticos.

Regla invariable: los niños que comen de todo y á todas horas, jamás son sanos. No se incurra, pues, en tan lamentable extremo.

Llegada la oportunidad de aumentar con otras sustancias el régimen, no debe hacerse bruscamente sino de un modo gradual. Las nuevas sustancias vienen á sustituir, en cierto modo, á la leche de pecho, y por tanto, lentamente

se irán disminuyendo las ocasiones en que él mame.

El alimento más conveniente es en ese momento, la *sopa de pan*, porque la fermentación que sufre la hace más digerible; también es un excelente recurso el apelar á la *sopa de leche*; y son recomendables los purés de tapioca, sémola, maranta y salep, así como el uso de la cebada y el arroz en horchatas.

En casi todos los países es general el uso de un preparado, en el que suelen entrar varias sustancias y que se llama *papilla*. Veamos lo que á propósito de esto dice Saucerote: "Es un abuso desgraciadamente muy en boga, el dar papillas. Son, sin duda, las nodrizas mercenarias las que han inventado ó por lo menos, perpetuado el uso de ese engrudo indigesto, porque el estómago de los desgraciados seres que lo ingieren, una vez embadurnado, tiene menos necesidad de leche." Dejemos que hable ahora el notable especialista Seraine: "Estas madres mercenarias pretenden falsamente que la papilla apaga ó mitiga los calambres: lo que puede afirmar esta preocupación es, que estando lleno el estómago de esos puches espesos é indigestos, están los niños adormecidos hasta pasar la digestión imperfecta de ese alimento malísimo. Cuando pasa esa especie de estupor, sus gritos anuncian el vicio de sus digestiones. Puede asegurarse y repetirse que el uso de la papilla, debilita los órganos digestivos, produce *cólicos, convierte* en verdosas las deposiciones,

predispone á la dureza y tumefacción del vientre, y, por último, conduce al raquitismo y á la escrófula.

Es preciso, pues, desterrar del hogar tal práctica, y cumplir esta razonable exigencia de la higiene.

CAPÍTULO DÉCIMOSEXTO.

DEL DESTETE.

Enseguida llega otro momento crítico en la vida del niño: el *destete.*

Si en todos los países dispusiésemos de leche tan suculenta y tan rica como la de Normandía y Gonesse, la lactancia podría prolongarse mucho con ventaja para los niños. Más esto no es así: al décimo, al onceno, al duodécimo mes y antes, á veces, resulta que la leche es insuficiente y, usando ya los niños desde el quinto mes de otras sustancias, se hace necesario suspender el uso de la leche de pecho, dejando al niño entregado á otros alimentos más apropiados á su edad, ó sumándolos poco á poco á la alimentación exclusivamente láctea. No debe olvidarse que el estómago va progresivamente desenvolviendo sus actividades, y si es nocivo exigirle un trabajo que no puede cumplir poniéndolo en el caso de digerir sustancias fuertes en demasía, no es tampoco útil ni razonable el privarle de alimentos cuya digestión está á la altura de su desarrollo.

La naturaleza, ella misma dicta un precepto que, á seguirlo siempre, evitaría muchas desgracias. Helo aquí: *la alimentación del niño debe marchar constantemente de acuerdo con los progresos de la dentición.* Este consejo es de tan evidente

utilidad que no necesita comentarse. ¿Quién imagina que puede un niño, que no tiene dientes, alimentarse de sustancias sólidas? ¿Si se le da carne, habrá de masticarse sola? ¿Podrá impunemente deglutirla sin la insalivación suficiente que el acto de masticar favorece? ¿Hay cosa más racional que reconocer en el momento en que la dentición se verifica, la oportunidad de dar nuevas sustancias al niño? Éste es casi un aforismo: en la boca de los niños tienen las madres un guía experto de la alimentación á que deben aquellos sujetarse.

Por regla general es más dañoso adelantar que retrasar la época del destete. Como no sea por una causa imperiosa, conviene no privar del pecho á los niños hasta después de la completa aparición de los doce primeros dientes: es decir; después de aparecer en sus alveolos los colmillos. También es útil en este punto, fijarse en el estado del desarrollo, no sólo porque un niño vigoroso y bien nutrido habrá de resistir mejor que uno endeble las contingencias del destete, sino porque, á veces, suele ser variable el método de aparición de los dientes, no siendo raro observar adelantos ó retrasos que rompen la marcha normal de la dentición. Prolongando la lactancia hasta cier a edad, y no exagerándola, dentro de ciertos límites prudentes, se logra fortificar la salud de un niño débil y es bien posible que muchas organizaciones pobres se deban á una lactancia corta.

Por término general, entre los franceses se desteta muy pronto á los niños. Los ingleses son

temerosos y apelan con acertadísima cordura al consejo facultativo, y en algunas zonas de América, se peca por lactar demasiado tiempo. No falta quien afirma que nuestros antepasados debían su salud firme y duradera á la prolongada lactancia; pero nosotros aseveramos, de un lado, que de prolongarse ésta, ha de ser á condición de no pasar de ciertos límites, pues, siempre es perjudicial lo exagerado; y de otro, que este problema tiene un importante término á que han de atender las madres que, debiendo llenar su misión con varios hijos, no deben prodigar sus fuerzas haciendo alarde de un lujo que puede menoscabar su salud.

Fíjense los padres en el desarrollo del niño, en los progresos de su dentición, en sus simpatías ó repugnancias por ciertas sustancias y en las fuerzas maternas ó de la nodriza, y con estos elementos de observación, no les será ciertamente difícil el atinar con la oportunidad higiénica del destete. Además, tampoco es lícito olvidar los diversos estados porque normalmente pasa la mujer que cría: así, la época del retorno de la menstruación cuando la mujer, como en muchas sucede, no lo hace mientras cría, merece atenderse y no menos discreción se necesita en el caso muy frecuente en que un nuevo embarazo sorprenda á la mujer cuando aún lacta un hijo.

Para que el destete se haga sin peligro, es importante que la transición entre la lactancia y el nuevo régimen, sea vigilada. Es preciso, al principio, dejar de dar el pecho por la noche; más

tarde, darlo con menos frecuencia durante el día, acostumbrando de esta suerte al niño á ir prescindiendo insensiblemente de su antiguo alimento, y á tolerar una alimentación más compleja. Súplase la leche materna con la de vaca y se conseguirá que unida al conjunto de nuevas sustancias con que la alimentación se enriquece, sea factor utilísimo para nutrir al niño.

Se cree por algunos que es más conveniente para el destete la primavera y el otoño: en climas fríos nosotros creemos que es indudablemente el invierno la época preferible, porque las actividades son mayores y, por tanto, la digestión y la asimilación son más rápidas, tomando los niños los alimentos con más apetito y experimentando la tonicidad beneficiosa del frío. En los climas cálidos, creemos buena cualquier época, como las circunstancias de que nos hemos ocupado se tengan en cuenta.

Algunos niños oponen serias dificultades al destete por la costumbre adquirida de estar apegados al pecho: en esos casos es menester hacerlos cobrar repugnancia al pecho aplicando sobre el pezón sustancias de sabor desagradable como la tintura de genciana ó el acíbar. Es un ardid que casi siempre os dará resultados.

Una vez destetado el niño, conviene unir al régimen sustancias animales y vegetales en proporciones razonables; pero cuidando de no hacer las colaciones demasiado estimulantes y de no satisfacer la caprichosa gula de que muchos niños son dominados.

CAPÍTULO DÉCIMOSÉPTIMO.

EL BAÑO.

Durante el período de tiempo comprendido entre los primeros días de la vida y el destete, hay algunos preceptos higiénicos que cumplir, además de los que se relacionan con la lactancia; y son aquellos que atañen á la limpieza, vestidos, baños y paseos del niño. Teniendo éste también su vida de relación, es necesario atender á ella.

La limpieza de los niños puede hacerse por medio de lavatorios ó de baños: en los primeros días bastan aquellos hechos ligeramente en una habitación templada, junto á una chimenea que atempere el aire y con agua tibia, en los inviernos de los climas fríos; ó en una habitación fresca y agradablemente ventilada y con agua fría, en climas cálidos. En aquellos y en estos hágase uso de una esponja suave, con la que se recorre todo el cuerpo, y enjúguese éste inmediatamente con un paño frío, frotando la piel para producir la reacción.

Más tarde se hacen necesarios los baños generales, y desde luego afirmamos que, siendo en todas las edades tan fecunda en beneficios la *hidroterapia*, los niños que aman el agua y se deleitan bañándose, tienen mucho ganado para ser saludables. Sea cual fuere el clima, la temperatura del baño *debe ser fría*: nosotros opinamos con Tissot, que el

agua tibia debilita la piel, y como quiera que no se debe echar en olvido la necesidad de fortificarla para el sano ejercicio de las funciones traspiratorias, creemos que deben proscribirse los baños tibios, sólo útiles cuando un estado patológico hace peligrosa el agua fría, ó cuando son los niños muy pequeños. Comprendemos perfectamente el efecto que hace en las madres, la fuerte impresión, el ansioso espasmo, que el agua fría las primeras veces que se usa, produce á los niños: ellas, organizadas para el más sublime de los amores, se muestran blandas para evitar á sus hijos esas impresiones; pero advertimos que el perseverar en este uso higiénico, el sumergir sin contemplaciones á sus hijos dentro del baño frío, es la más inteligente prueba de ternura que pueden dar. La dificultad está en los primeros baños: más tarde ellos mismos dejan entrever la satisfacción completa que en él experimentan.

Colocado el niño en la bañera, ó tina, se debe empezar por lavarle la cabeza: mójese después todo el cuerpo y no se dude que, pasada la primera impresión, se le tendrá dócil para la más escrupulosa limpieza.

La gran ventaja de esta práctica es, sostener la traspiración y hacer al niño menos sensible á las impresiones atmosféricas. Al mismo tiempo preserva de gran número de males y asegura al niño, primero, y al hombre más tarde, una salud fuerte y robusta. Esta saludable costumbre practicada con energía, es uno de los más seguros medios de

precaver la degeneración de la especie humana y de regenerarla.

El baño en los climas cálidos debe darse en todas las épocas, cuidando de que los niños hayan digerido los últimos alimentos tomados antes de entrar en el baño. Éste, debe durar de ocho á diez minutos, y hasta más si los niños son ya grandes. Aconsejamos también, desde muy temprano, los baños de mar; generalmente se acostumbra á ver en estos baños, un sistema medicamentoso, y las madres no los dan á sus hijos hasta que no se los aconsejan para curar alguna dolencia. Esto es un error; el baño de mar es útil siempre, aún dentro del estado de salud más completo. Es menester convencerse que el mar es un maravilloso depósito de la naturaleza, y que en él todo es útil; desde el aire iodado que se respira en la costa, hasta las sales que, después de inmergirse en la ola y de enjugarse el cuerpo, quedan depositadas sobre la piel. No con tanta libertad pueden aconsejarse los baños de río: estos es menester usarlos poco y con ciertas reservas. La razón de este recelo obedece á múltiples consideraciones: el baño de río, llevado al exceso es debilitante; si el agua no es muy corriente y hay en el cauce estancamientos fangosos, el baño expone á contraer fiebres malarias y enfermedades diversas. En la desembocadura de los ríos, está probado que se engendra con frecuencia el venenoso micro-organismo de la fiebre amarilla, por *virtud* de que las crecientes y avenidas son, por el

caúce de los ríos, fáciles de trasportar gérmenes morbosos. Ya se ve, sin penetrar en el fondo de la cuestión, que el uso de los baños de río, debe ser limitado y resuelto previo discreto estudio. Debemos de añadir sin embargo, que donde no está el mar cerca y no se tienen otros medios más á propósito, es más conveniente bañarse en un río que no dejar de hacerlo por completo.

CAPÍTULO DÉCIMOCTAVO.

DE LA LIMPIEZA Y LOS VESTIDOS.

La cabeza del niño debe lavarse, cepillarse y peinarse todos los días. Con mucha frecuencia recubre su parte anterior una espesa capa de grasa, verdadera costra, que una preocupación vulgar aconseja respetar. He aquí otro gran error que puede ser peligroso: si se descuida el quitar esa costra puede fácilmente sobrevenir una inflamación, y se originan y forman especie de escamas bajo las cuales suele establecerse supuración. Otras veces da esto margen á afecciones erisipelatosas que revisten serio carácter.

Para hacer desaparecer esa costra, basta empapar la cabeza todas las mañanas con aceite de olivas, vaselina y mejor todavía con linimento fénico, ó boratado, y una ó dos horas después, cepillar aquella ligera y suavemente. Después de algunos días el niño se encuentra mejor, las funciones traspiratorias de la cabeza no tienen obstáculo alguno, y el aspecto de aquel es más agradable, libre ya del desaseo antihigiénico que esas costras producen. Tampoco la caspa es *necesaria á la salud* como equivocadamente se supone por algunas personas ignorantes. Es preciso, pues, desembarazarla y hacerla desaparacer de la cabeza *por extremos* cuidados de limpieza.

Los oídos deben ser también objeto de cuidadosos afeites. Suele ser en los niños muy activa la secreción del *cerumen*, esa especie de producto amarillo que glándulas especiales con un fin sabio, segregan en el conducto auditivo. Entre el desaseo que esta sustancia puede producir saliendo al exterior, el fino polvillo del aire que inevitablemente se implanta en el pabellón de la oreja, y, á veces, las larvas de moscas y otras insectos, pueden determinarse, sobre la fealdad poco correcta del desaseo acompañada de desagradable olor, la formación de tapones, verdaderos cuerpos extraños que pueden comprometer á la larga la audición. Un niño de dos años y meses fué conducido á nuestra consulta con motivo del alarmante cuadro de síntomas que en él notaron sus padres: insomnio, inapetencia, inquietud, vómitos, tendencia á estar acostado, irritabilidad genial, y, por fin, frecuentes convulsiones. Al reconocerle, notamos una ligera tumefacción del conducto auditivo externo y un vivo dolor que la presión del dedo, en este lugar, producía. No nos fué difícil dar con la clave del enigma y en pocos instantes extragimos de un oído del niño un cuerpo extraño del volumen de una avellana próximamente, producto que, analizado más tarde, resultó estar compuesto de multiples sustancias, entre ellas, *briznas de paja seca*.... El niño habitaba en un ingenio de caña de azúcar, lugar en que se suele usar paja seca para alimentar los hornos.

Cuando no pertubaciones tan serias, siempre el

desaseo del oído es nocivo é impropio. Diariamente, pues, deben limpiarse cuidadosamente, sea con un pañito fino húmedo, sea con una esponjilla de forma prolongada, sea con alguna cosa aparente que en ningún caso debe ser metálica, ni de otra sustancia dura.

Otra idea es conveniente consignar. Siendo el agua fría útil en general, por razones de especialidad topográfica en el organismo y por la suma delicadeza del aparato auditivo, suele tener, usada descuidadamente en el oído, algunos peligros. Esto hace que en la clínica especial de enfermedades de estos órganos, casi nunca se emplee ni el agua, ni los medicamentos á temperaturas frías, y sí á cierto grado de templanza conseguida á expensas del baño de maría. Pues bien; cuando para la limpieza y aseo del oído del niño, sea menester usar duchas y lavatorios internos, jamás se use el agua fría.

Los vestidos deben renovarse con frecuencia, debiendo siempre evitarse en estos, como ya hemos dicho, todo género de compresiones que dificulte las funciones del niño. Ciertas nodrizas, y aún madres, tienen la costumbre de secar las ropas que han sido humedecidas con las deyecciones del niño, para volverlas á utilizar en éste, sin lavarlas. Este hábito es desaseado y mal sano. La acción irritante y continuada de esas ropas sobre el cuerpo del niño, puede producirle afecciones de la piel, predisposiciones al menos y casi siempre intranquilidad é inquietud. Se debe cambiar la

ropa en seguida que esté mojada, y este cambio hacerlo con ropa limpia. Es menester también, cuando los niños estén sucios, no dejarlos permanecer en sus excreciones ni conformarse con enjugarlos con el extremo de los pañales: en tales casos, procede un inmediato lavatorio y un cambio de ropas. Sépase que una de las causas de resfriado en los niños es, la permanencia mucho tiempo sobre ropas húmedas.

Uno de los cuidados que debe tener toda madre, es evitar esa colección de lesiones de la piel, á que nos referimos en el párrafo anterior, y que mortifican, enferman y entristecen á los niños. Las rubefacciones, las excoriaciones, las manchas, casi siempre son debidas al desaseo y á la mala costumbre de ceñir demasiado las envolturas. Cuando los niños permanecen mucho tiempo en contacto con ropas sucias y húmedas, están expuestos, como ya hemos dicho, á que la piel enrojezca, se irrite y aún á veces á que se ulcere.

El mejor medio para evitar estos accidentes es mudar á los niños tantas veces cuantas se ensucien. Si ya es tarde y estas rubefacciones existen en la piel, se deberá usar del lavatorio seguido de una cura con polvos de licopodio, arroz, ruberina, y según los casos iodoformo: cuando hay excoriaciones es útil usar la ruberina, que no es otra cosa que polvo de corcho, y que por el tanino que contiene, ataja al momento aquel pequeño mal. El agua de malvavisco, las pomadas, el aceite y todos los cuerpos grasos que son en estos casos de uso

general, no deben emplearse, pues, hacen más mal que bien.

Las mucosidades de la nariz, suelen producir también irritaciones y ulceraciones en la cara: esto se evita con la constante limpieza consiguiendo quitar á los pequeños ese aspecto poco edificante que toman cuando el más ligero catarro los afecta.

CAPÍTULO DÉCIMONOVENO.

PERFORACIÓN DE LA OREJA EN LAS NIÑAS.

No queremos terminar la enumeración de preceptos que importa tener en cuenta para el afeite de los niños, sin hablar de una costumbre tan generalizada cuanto inútil.

¿Se nos podrá decir para qué sirve el oradar, desde muy temprano, los lóbulos de las orejas de las niñas? ¿Puede seriamente explicarse á qué fin se producen esos traumatismos, ajustado á qué ideal estético preparan un órgano importante á recibir el enojoso peso de un cuerpo extraño, que nada significa, que á nada conduce, que ningún bien proporciona? Seguramente se contestará á estas preguntas, diciéndonos que es añeja costumbre de la que no se osaría prescindir; mas nosotros estamos en el caso de creer que, cuando las costumbres y las modas no vienen á producir perjuicios, vengan santamente; pero cuando dañan, molestan y exponen á peligros, se deben rechazar sin vacilaciones.

Es bueno que se sepa que ese órgano llamado *pabellón de la oreja*, al parecer humilde y sin importancia, llena en el organismo una función delicada, para cuyo exacto ejercicio necesita de toda su integridad y fisiológica disposición. El pabellón de la oreja cumple una misión seria; es

conductor y reflector del sonido, condensador de la onda sonora, reforzador de los timbres y están localizadas en él variadas acciones reflejas que van á denotarse sobre el nervio acústico. Así, pues, es arriesgada la operación que la costumbre obliga á practicar en aquel órgano: se suele tomar entre los dedos el lóbulo y armados de un instrumento punzante, se taladra cruelmente aquel pequeño órgano, y se produce un orificio, que, cicatrizado más tarde, no siempre es inocente y no siempre está exento de peligros. Con esa costumbre se incurre en algo análogo á lo que hacen los cafres: estos, después de perforar sus lóbulos auriculares, colocan en uno de ellos *su tabaquera*, consistente en un trozo de caña agujereada, y en el otro una cucharilla de marfil que sirve para tomar el tabaco.* Entre nosotros se suele colgar de allí dos joyas de variable peso, no siempre de metales que el sudor no ataque, y se hace que las niñas luzcan dos inútiles abalorios, que es dudoso las embellezcan. Esta inexcusable costumbre, produce algunos males: en ciertos casos y á consecuencia de la longitud anormal de la porción terminal del *hélix*, puede producir una inflamación extensa. Esos lóbulos dislacerados que algunas mujeres ocultan bajo el peinado, provienen de este uso; pues ulcerada la herida que cuando niña les produgeron, se formó viciosamente la cicatriz. Algunas veces los lóbulos se prolongan y estiran perdiendo la forma anatómica que deben tener:

* Fr. Müller.

otras veces los orificios se convierten en focos constantes de irritación y en pretexto de manifestaciones herpéticas y escrófulosas, que, existiendo diatésicas, hallan una solución de continuidad muy aparente para brotar al exterior. No hace mucho tiempo, un compañero nuestro, fué llamado para asistir á una niña de algunos meses, que, en brazos de la niñera, estaba embargada por un amarguísimo llanto, sin que pudiera atinarse con el motivo. Nuestro compañero halló pronto la causa de aquel misterio: la niña en un movimiento de cabeza, puso en contacto un pendiente con la malla del abrigo que la envolvía, y quedando preso aquel entre ésta, al menor movimiento producía dolorosas tracciones que desesperaban á la niña. Reconocido el lóbulo, resultó que siendo el aro del pendiente de un grueso desigual, se había introducido en el orificio produciendo una dislaceración lastimosa. Algunos casos anómalos de *coloboma aúris*, pueden depender también de esa inútil práctica y, finalmente, tiene el inconveniente reconocido de qué es ociosa y no conduce á nada.

CAPÍTULO VIGÉSIMO.

DEL EJERCICIO.

Pasando á otro orden de ideas, diremos que el ejercicio al aire libre es una necesidad del organismo: el que todos los órganos que nos constituyen estén cumpliendo con regularidad su cometido, no exime del deber de comunicarles un poco de estímulo y actividad, con el concurso de los medios higiénicos. En la higiene del adulto se da trascendental importancia al ejercicio y se combate con energía esa causa deprimente de enfermedad que se llama *sedentarismo*. Estos estímulos, son tan necesarios para el organismo del niño, como en el del adulto.

El ejercicio lo constituyen varios elementos: no es sólo la proyección y gimnasia del aparato locomotor. Hay que sumar á estas funciones, el que el ejercicio proporciona baños de aire y de luz, determina actividades traspiratorias, ensancha el espacio que abarca la mirada y ejercita la visión, y activando la circulación, activa el nutrimento y, por consecuencia racional, el desarrollo perfecto y oportuno de nuestros órganos.

Si pudiéramos detenernos aquí, daríamos concluyentes pruebas de todo lo útil que es la trinidad que forman *la luz, el aire* y *el movimiento*. La luz, *ejerce sobre* todo lo creado una influencia bien-

hechora: las plantas y todos los animales, reciben de ella, con el calor en forma de vibraciones luminosas, un vigor que la oscuridad les niega. El efecto de la luz sobre las funciones pigmentarias ó de coloración, es perceptible en todos los detalles de la naturaleza. ¿Qué le sucede al animal condenado á las tinieblas?....languidece, tórnase clorótico, como las plantas que germinan en una caverna; como las gentes obligadas á vivir en las tinieblas de las minas. La salamandra ciega de las grutas, es blanca: las aves nocturnas tienen el plumaje sombrío. Podríanse, en verdad, comunicar muchos secretos en estas líneas, si la oportunidad de este libro lo permitiese.

Como la luz, el aire da al organismo gérmenes de vida: desciende hasta el pulmón, deja el oxígeno y cuando ha sufrido la admirable metamórfosis, vuelve al exterior. Aparte de esta función imprescindible para la vida, el cuerpo necesita de la agitación de las capas de aire, de una atmósfera limpia: un ambiente pobre, enrarecido y mefítico, sólo engendra la enfermedad.

El quietismo paraliza y atrofia; el movimiento estimula y fortalece. El órgano constituido para el movimiento que yace nocivamente en la inacción, de un modo inevitable, se debilita y desmaya. Es una conclusión que la ciencia ha obtenido con términos invariables: luz, aire y movimiento, han de cimentar la fortaleza, la salud y hasta la belleza de nuestros hijos.

Conocemos á muchos padres que tienen al aire un miedo infundado: apenas una nubecilla cruza la atmósfera, cierran temerosos puertas y ventañas y guardan á sus hijos como si tratasen de sustraerlos á la acción de un miasma venenoso. Esto es una exageración: si el aire es reconocidamente nocivo, (aire húmedo, impregnado de miasmas, muy frío, muy seco y polvoroso), la precaución no es mala; pero no siendo en tales circumstancias, déjese á los niños respirar libremente en la atmósfera exterior, sin murallas ni encierros.

Muchas enfermedades son debidas á una causa conocída en *etiología* con el nombre de *supresión brusca de la traspiración:* con el fin de evitarla, es importante que se cuide el huir de esos rudos cambios para los que los niños son muy sensibles.

Teniendo en cuenta estas previsiones el aire nunca será dañoso, y sí el medio apropiado para el desenvolvimiento de los órganos.

La necesidad del movimiento es de tal suerte instintiva en los niños que, en el instante que se ven libres de las ropas, agitan los brazos y las piernas y acompañan estos movimientos con pruebas inequívocas de infantil alegría.

CAPÍTULO VIGÉSIMOPRIMERO.

METODIZACIÓN DEL EJERCICIO.

El ejercicio de los niños puede dividirse en dos claces: ejercicio en brazos de la niñera y ejercicio por sí mismos, cuando ya caminan. El ejercicio ó paseo en brazos de la niñera es, como se comprenderá, de carácter pasivo: hay que llevarlos acostados horizontalmente, ó apoyados en el hombro, según la edad del niño, pero siempre estudiando estas posturas, porque el olvido de esta precaución, origina el que muchos niños tengan una pierma ó un brazo torcidos. Durante los cuatro ó cinco primeros meses, los huesos, los ligamentos y los músculos, no tienen bastante fortaleza para sostener al niño; y éste no puede mantenerse ni de pie ni sentado: en ese momento el ejercicio debe ser pasivo.

Nada hay tan peligroso como impulsar á los pequeños á un ejercicio activo demasiado prematuro, porque produce frecuentemente desviaciones de las extremidades inferiores, y á veces de la columna vertebral, ocasionando siempre en las funciones de los pulmones, del corazón y del estómago, molestias y peligros. Mil veces se puede ver, sobre todo entre los pobres, niños cuyas dos piernas, en vez de tener un aspecto en cierto modo paralelo, forman una *O*, á expensas principalmente de la

desviación de las tibias. Aquellos niños llegaron á ese estado por el abandono: puestos de pie antes de tiempo, el peso del cuerpo y la debilidad de los miembros franquearon una conformación viciosa que casi siempre es indeleble.

En la primera época de la vida, deben los paseos ser cortos, de media á una hora, aumentando gradualmente. Evítense también las transiciones bruscas de luz y el exceso de ruido: ya tendremos ocasión de analizar este consejo cuando estudiemos algunos detalles referentes á la educación de los sentidos.

Á los cuatro ó cinco meses ya comienza el organismo á ofrecer alguna resistencia y á los doce ó catorce puede ensayarse la proyección.

Cuando el niño sabe ya sentarse es conveniente no tenerlo todo el día recluido en la cuna. Obsérvese que instintivamente, á medida que van adquiriendo fuerzas, los pequeños se arriesgan solos á cambiar de posturas. Comienzan por volverse de un lado á otro; luego, haciendo hincapié en los bracitos y choquezuelas, toman la postura del *gateo;* más tarde, el movimiento alternado de brazos y piernas, les da un medio de verdadera proyección y atraidos por cualquier futeza, ó acudiendo al llamamiento de alguna persona, caminan toda una habitación; finalmente arriésganse valientes y dejando las rodillas de ser puntos de apoyo, empiezan los pies á prestar sus servicios, y logran al cabo ponerse de pie, primera noción de la estación y proyección bípeda, natural en el hom-

UNIVERSITY OF CALIFORNIA

bre. Estos progresos que el niño realiza solo, deben ser favorecidos y guiados: así, pues, es conveniente colocarlo durante cierto tiempo sobre el suelo cubierto de tapiz ó alfombra y rodearlo de almohadas para aminorar la intensidad de cualquier golpe que pudiera producirse. Pasado cierto tiempo, se colocan sillas en torno y apoyados en ellas ensayan, los pequeños, pasos y luego que se sienten fuertes, sin la timidez de los primeros días, abandonan todo apoyo y se lanzan solos á caminar.

Entonces es menester que los vestidos sean cortos y, por supuesto, evitar todo género de peligros, como escaleras mal cerradas, estufas encendidas, desniveles del pavimento, y otros mil fáciles de asaltar en la vida doméstica. Los rodetes ó *chichoneras* deben proscribirse: está demostrado que su uso no conduce á nada mas que á sobrecargar y acalorar la cabeza. La práctica de abandonar los niños á sí mismos, para que se levanten y empiecen á andar, es preferible á la de colocarlos en carritos. Estos medios son seguramente antihigiénicos: les comprimen el pecho, les hacen levantar los brazos, y les congestiona el cerebro, por la dificultad que al círculo sanguíneo ofrece esta compresión. Teniendo alguna vigilancia, no hay cuidado en que los niños ensayen solos sus movimientos: nótese el gran cuidado que ponen ellos mismos para evitar percances, doblando el cuerpo, y en ocasiones sentándose oportunamente, cuando se ven perdiendo el equilibrio.

También es perjudicial sostener los niños por los brazos: de tal modo, se paralizan sus propios esfuerzos, pierden el equilibrio y se exponen á sufrir luxaciones facilísimas en edad tan tierna.

Los que cuidan de un modo inmediato los pequeños seres, no deben olvidar estos detalles. La mejor manera de levantar los niños del suelo, y de guiarlos en sus primeros pasos, es colocando una mano á cada lado del pecho por debajo de las axilas, pues, de este modo, las tracciones se ejercen sobre el tronco y no sobre los miembros superiores.

CAPÍTULO VIGÉSIMOSEGUNDO.

LOS PRIMEROS PASOS.

Llega por fin el momento deleitable para los padres en que el hijo anda solo, y he aquí llegada la oportunidad de los paseos activos, es decir; de aquellos en que van de la mano de la niñera ó de alguna persona.

Téngase en esa oportunidad gran cuidado, pero sin apelar á gritos y aspavientos que hacen asustadizos y tímidos á los niños: unas cuantas caídas sin resultado, son para ellos lecciones más eficaces que los gritos de quien les acompaña. Estos y el exceso de cuidado, hacen á los niños aprensivos, en una época en que es conveniente fomentar en ellos la destreza y la presencia de ánimo, siendo bueno que se habitúen á vencer con sus propios esfuerzos las pequeñas dificultades que pudieran asaltarles en sus primeros juegos.

Déjese jugar al niño cinco ó seis horas todos los días y, cuando el tiempo es apropiado, al aire libre.

Dice Hufeland "*que debiera ser una ley sagrada é inviolable el procurar no pase un solo día sin proporcionar al niño este goce bienhechor. . . .*" Paseen al sol cuando éste no sea muy fuerte ó el clima muy cálido y, en este último caso, prefiéranse para juegos y paseos sitios que hayan sido antes bañados por el sol. Es una verdad que lugares

sombreados por denso y espeso arbolado, pueden guardar más fácilmente la humedad y el miasma.

Es condición precisa que el paseo se verifique en terreno llano y no pedregoso, de otro modo sería fatigoso lo que debe ser agradable y fácil ejercicio. La orilla del mar es un aparente lugar para el solaz de los niños: si se consigue que el suelo sea duro, pues la arena es pésimo pavimento (á menos que se indique especialmente para llenar alguna exigencia terapéutica); que no reinen brisotes incómodos, ni haya en los contornos de sembocaduras de ríos, habrá reunido un lugar las condiciones apetecibles para el infantil esparcimiento á orillas del mar.

Los terrenos desiguales, no dejan de tener, desde el punto de vista de la gimnasia, algunas ventajas; pero desde luego aseveramos con firmeza que no alcanzan á la primera edad.

Es necesario que el niño juegue y pasee en compañía de otros de su misma edad; nada los complace tanto ni nada es tan propicio para el desarrollo intelectual, como el trato inocente con bulliciosos colegas. La compañía perpétua de personas mayores, les hace comunmente reprimir los vuelos incipientes del carácter, los inclina tal vez á dar abrigo á la hipocresía, y los hace esquivos. Ese detestable régimen comunmente seguido con los hijos únicos, crea una infancia artificial; el niño, bajo la presión constante de sus vigilantes, acaso personas que no saben dar á cada edad lo *suyo, se hace* cobarde, finge y cuando por evento,

es el autor de alguna travesura, miente y acusa á un compañero, temeroso de que le castiguen. Los primeros cuidados morales deben precaver todo esto.

Estúdiense los movimientos procurando hacer tomar á los niños posturas convenientes. La buena posición que se acostumbren á adoptar, ha de hacerlos gallardos más tarde y sirve de utilísima base para evitar una vejez encorvada. Dice Plutarco: "*.... durante la calma, bueno es preparar un abrigo contra la tormenta....en la juventud debe procurarse el desarrollo de un organismo capaz de llevar al hombre á una vejez sin achaques....*"

Réstanos un detalle: los cochecitos que para pasear los niños suelen usarse, no dejan de ser cómodos, mas se abusa de ellos inconsideradamente. Jamás se deben sentar en ellos, niños que sólo tengan algunas semanas ó pocos meses, porque las sacudidas que experimenta el cerebro, aún poco consistentes las fontanelas, puede acarrear algún accidente. Además, un niño conducido en brazos está menos expuesto al frío y tiene más oportunidad de hacer movimientos y de ejercitar los músculos. La contemplación de objetos que le rodean, los gestos, las caricias y las palabras que le dirigen, despiertan y entretienen su atención, en tanto que acostado en un pequeño carruaje, se enfría, sus músculos no tienen mas que limitados movimientos y generalmente acaba el niño por dormirse.

Como regla general diremos, que para los niños muy pequeños, cuando haga frío ó sea de noche, no se deben emplear aquellos vehículos.

CAPÍTULO VIGÉSIMOTERCERO.

DEL SUEÑO.

Todos los movimientos, todos los ruidos, todas las actividades del día, van á ser interrumpidos por algunas horas de reparadora quietud.

El sueño, como el alimento, da nuevo vigor y repone las fuerzas. Tanto más incipiente é imperfecto es el desarrollo de un orgonismo, tanto mayor tiempo de reposo necesita. Los viejos y los niños, estos porque no han adquirido y aquellos porque van perdiendo fuerzas físicas, necesitan destinar al sueño mucho más tiempo que el adolescente y el adulto que están en todo su vigor.

Podemos asegurar que tanto daña el exceso como el defecto de sueño: aunque sean las causas diferentes, siempre la languidez, la laxitud y el menoscabo de la salud, son los mismos. Con el defecto, se roba nutrimento al organismo y se produce debilidad é irritabilidad nerviosa; con el exceso, se embota el juego funcional y la actividad de los órganos.

La higiene no puede precisar con severa exactitud el tiempo que un niño debe dedicar al sueño: las condiciones individuales, de localidad, de estación, de clima, pueden hacerlo variable, aunque siempre dentro de ciertos límites prudentes. El *mejor partido* consiste en escuchar la voz de la

naturaleza: las necesidades físicas se denotan claramente en el niño y si éste tuviera avidez de sueño, dormirá; así como despertará cuando esté la necesidad satisfecha. Cuando los niños han tenido un higiénico descanso, despiertan generalmente alegres y risueños, en tanto que cuando han dormido mal, el sueño termina para dejar, tras él, la impertinencia y la inquietud.

Sirvan de regla los crepúsculos: al anochecer, los juegos, el ejercicio, los movimientos del día, producen en el niño cierta laxitud y abatimiento que lo inclinan al reposo.

Á esa hora va, por regla general, buscando el regazo de la madre, y él mismo se presta dócil á tomar el sueño. Así sucederá siempre si el niño tiene buenos hábitos, y hacemos esta observación, porque conocemos muchos padres descuidados que permiten á sus hijos la vigilia y el trasnoche, sin meditar, tal vez, el daño que les causan. El anochecer es pues, la hora aparente para dormir á los niños.

Es una costumbre reprensible y dañina llevar los pequeños á los espectáculos públicos: en primer lugar, porque estos suelen ser de noche y terminar á horas avanzadas; en segundo porque, sin discernimiento bastante para comprender de una manera precisa el espectáculo que se presenta á su vista, su ánimo delicado é impresionable, sufre sin número de impresiones cuya intensidad no es dable á veces apreciar.

De este modo, el miedo, las sospresas súbitas,

adornos ociosos. Nada de medias, ni de ligas, ni de gorro de dormir: todo eso no conduce á otro fin, salvo en estados patológicos, que á hacer á los niños fáciles de enfermar al menor descuido.

Téngase en cuenta el abrigo. Las noches, sobre todo en ciertas épocas del año y ciertos climas, determinan emanaciones, estados higrométricos especiales de la atmósfera, verdaderas condensaciones de humedad, de modo, que si el abrigo en el lecho, es insuficiente, puede darse el caso de que al empezar el sueño reine una temperatura y, más tarde, se determine otra más baja; lo que puede producir un enfriamiento ó algunas afecciones de diversa índole. Este fenómeno es frecuente en los climas cálidos. Conviene, pues, que las ropas de la cama pequen por exceso y que no se descuide el abrigo de los niños cuando estos duerman.

Para levantarse, ellos mismos dan su aviso. La hora en que los niños despiertan espontáneamente, esa es la conveniente para levantarlos. Ellos no pasarán, en verdad, de ciertos límites: los niños no padecen del pecado de la pereza cuando se hallan en el pleno goce de lozana salud.

CAPÍTULO VIGÉSIMOCUARTO.

DE LOS SENTIDOS.

En verdad que para estudiar detenidamente la higiene de los sentidos en el niño, parece que se impone un previo estudio de la educación de los mismos. Al ir analizando como gradualmente se desarrollan y como progresivamente se desenvuelven, se puede hallar la oportunidad de hacer las indicaciones que el cuidado de cada uno de ellos requiere. Mas no es este libro, por su índole, el llamado á contener un estudio de cultura y, en tal concepto, hemos de limitarnos á consignar ciertas ideas generales, de otro lado suficientes para evitar á los pequeños algunos daños, y fortalecer el juicio de los padres cuidadosos en asuntos de esta especie.

En todo sentido hay que considerar dos partes distintas, aunque íntimamente ligadas entre sí. La naturaleza, prodigiosa en este punto como en todos, designa para cada sentido, un aparato que percibe y otro que acusa y discierne la sensación. Así, los órganos del olfato son los encargados de trasmitir los olores al cerebro, que es el gran centro sensorial, que los percibe devolviendo, por una acción refleja, la sensación.

Pues bien, el considerar este admirable mecanismo *funcional*, prueba ya lo importante que es,

en el niño, el cuidar de sus sentidos, toda vez que, caminando á su edad, de sorpresa en sorpresa, y siendo nuevas la mayor parte de las percepciones, esto es; hallándose los sentidos en el aprendizaje necesitan un inteligente cuidado para que aquel no se extravíe. En la primera edad, pueden formarse oidos filarmónicos, y corregirse en mucho la miopía cuando, como suele ser frecuente, la padecen los niños.

Ya hemos dicho que este estudio no es aquí oportuno. Por tal motivo, nos limitamos á llamar la atención de los padres sobre algunos preceptos generales.

Ni el exceso ni el defecto sensorial son aceptables en higiene. Que viva el niño en medio del estrépito, es tan nocivo como que resida en el mayor silencio. Aquel puede producir accidentes mecánicos en el aparato auditivo y éste, torpezas por falta de ejercicio. Con la visión pasa otro tanto: el exceso de luz es tan mal sistema como el defecto. El constante contacto con cuerpos ásperos y duros, puede hacer del tacto un sentido inhábil para las sensaciones de finura y delicadeza especial. En el niño, el gusto puede extragarse fácilmente. De otro lado se impone el cultivo de esos mismos sentidos que vienen luego á contribuir á la viveza y actividad de las funciones intelectuales.

Es menester, pues, evitar que los sentidos de los niños trabajen con exceso y evitar también que no trabajen. De ahí la utilidad del solaz, la ex-

pansión, la distracción en el paseo, en el juego bullicioso, en las excursiones al aire libre. De más está aconsejar la más escrupulosa limpieza de los órganos de los sentidos: piel y manos bien cuidados, aparato dentario atendido, oidos limpios, nariz vigilada y ojos objeto de constante aseo.

CAPÍTULO VIGÉSIMOQUINTO.

MEDIOS DE EXPRESIÓN.

El adulto enfermo coopera casi siempre á la obra de la ciencia para obtener la curación. Como las funciones intelectuales no hayan sido invadidas por la enfermedad, el médico puede siempre adquirir del paciente un relato más ó menos fiel de la dolencia.

Los antecedentes, los viejos ataques del mal, su marcha aproximada, las alternativas, las causas de las que supone deriva la invasión, la hora, los fenómenos premonitores; y con toda esa historia que el enfermo, con mayor ó menor claridad, exterioriza, vienen el precisar con exactitud el sitio del dolor, la sensación oculta, las nociones de temperatura, el entumecimiento, el temblor escondido, el hormigueo disimulado, el ardor, la disnea, la ansiedad, todo aquello, en una palabra, que pueda dar una luz en el diagnóstico. Luego, los conocimientos del facultativo encuentran frecuentes asideros: entre éste y el paciente median los recursos fecundos de una plática. Cabe la pregunta intencional y pacienzuda, la respuesta reflexiva, el ayudar el recuerdo, ir centímetro por centímetro con la mirada y con las manos buscando el órgano dolorido y el punto enfermo. El juicio médico, con ser complicado, difícil y de una

complexidad que lo hace extremadamente árduo, encuentra un guía, un interesado en el éxito que coadyuva con todas sus fuerzas al fin que se persigue.

Mas cuando el enfermo es un niño, un niño que no discierne, que no habla, que no traduce claramente las ideas, ninguna de aquellas ventajas viene á favorecer las pesquisas, y la oscuridad es más profunda y el juicio más difícil.

La naturaleza, justa y sabia, no podía dejar este cabo suelto á los vientos de la duda, y creó previsora los *medios de expresión.*

Estos son un conjunto de manifestaciones y de signos que de un modo instintivo y necesario denuncian, en el estado de salud, las sensaciones físicas y morales que agitan al individuo, y en el estado de enfermedad, las sensaciones también y las perturbaciones que combaten al organismo.

Quédense los primeros para ser estudiados por *la morfología* y *la fisonoscópia*, etc., y tráingase los segundos á la higiene como elementos de imprescindible necesidad en la determinación de las enfermedades para el médico, y como elementos que avisan á los padres que se ha alterado la salud de los hijos, y ha llegado el caso de apelar sin demora al consejo facultativo. Esos recursos que en el adulto pueden aumentar pródigamente el caudal de recursos para cumplir su misión, en el niño, haciéndose si cabe aún más expresivos, vienen á compensar generosamente las difíciles *tentivas y* complicadas faenas del facultativo que,

sin la ayuda del enfermo, tiene á veces que descifrar los más recónditos secretos de las causas de la enfermedad y el modo de combatirlas.

De esos *medios de expresión*, la mayoría pertenece de un modo exclusivo al dominio del patólogo: mas hay un conjunto de aquellos medios denunciadores elocuentes de la enfermedad, voz de alarma cuando la salud se turba, que deben ser conocidos y cien veces aprendidos y popularizados, porque, avisando que la enfermedad existe ó debuta, dan elementos para ponerse en guardia y aprestarse á atajarla.

En los niños enfermos estos signos son notablemente expresivos, y ya se puede considerar lo mucho que á la madre de familia importa el conocerlos para apelar en tiempo y con inteligente aplomo á los auxilios médicos.

No se puede discutir este aserto: muchos niños están enfermos y sus padres lo ignoran. Esta ignorancia trae consigo el que la enfermedad progresa en el abandono y á veces, cuando se exterioriza de modo franco é indudable, ya es tarde ó el problema resulta más difícil.

De estos medios de expresión, los más sencillos y más al alcance de las madres de familia, son: *la fisonomía, la mímica, las actitudes, el desarrollo, la robustez y el grito.*

CAPÍTULO VIGÉSIMOSEXTO.

LA FISONOMÍA.

Que el semblante del niño denuncia casi siempre el estado de su salud, es conclusión que nadie habrá de poner en duda. Es cierto que la *fisonoscopia*, ó sea la ciencia que estudia el desenvolvimiento funcional de la fisonomía, ha tenido, tras épocas de auge, otras de decadencia; pero si la descartamos de exageraciones de escuela y de apasionamientos académicos, siempre será, en la práctica, una ciencia trascendental llamada, como todas, á adquirir un desarrollo progresivo y á prestar bienhechora cooperación al patólogo y al higienista.

Los especialistas en enfermedades de la infancia, utilizan desde muy antiguo los elementos que la fisonoscopia proporciona, y muchas veces proceden dejándose guiar por signos de esta clase, obligados por las condiciones de los niños enfermos, y obtienen con estos recursos, aciertos indiscutibles. Es, pues, negligencia imperdonable el prescindir en la clínica, sea de niños sea de adultos, de la utilidad, con frecuencia salvadora, de estos medios, con tanta más razón cuanto que muchas veces no es necesario estar iniciado en los conocimientos científicos para acertar á traducirlos.

¿*Habrá quien* no comprenda el dolor en el sem-

blante del niño? ¿Se podrán desconocer el espanto, el miedo, la ansiedad, dibujados en su cara? Nada de esto necesita demostraciones árduas, pues, son ideas tan fáciles y sencillas que no escapan á la penetración del menos experto.

La *coloración* del semblante suministra signos muy expresivos, y es muy fácil á los padres cuidadosos el hacer distinciones entre los tintes propios de la salud y los característicos de la enfermedad. En los primeros días de la vida predomina en el semblante el color rojo: un rojo intenso que palidece cada vez que se ejerce presión sobre los tegidos. Del quinto al octavo día y aún más tarde, esta rubicundez desaparece, y deja lugar á un color tenuemente amarillo que obedece á la lenta reabsorción de la sangre infiltrada en los tegidos durante los episodios del nacimiento. Después, la piel toma un tinte blanquecino, transparente, rosado, que luce con más viveza en las megillas, sobre todo cuando los niños están tranquilos: aspecto que cambia enrojeciéndose y congestionándose con mayor ó menor intensidad la cara, ante los esfuerzos ó contrariedades que pueden molestar el apacible sosiego de los reciénnacidos.

Más tarde, nadie lo ignora, el color de los niños sanos es uniforme, y dentro de los varios tintes que fisiológicamente toma, siempre reserva para el semblante un ligero tono rosado de suavidad parecido al de la manzana. La salud se denuncia, pues, por coloraciones definidas que no necesitan para ser conocidas otra cosa que ser observadas.

Si desgraciadamente el niño se enferma, este medio de expresión será el primero en dar á los padres un aviso leal. Alármense las madres si aquellos hermosos colores cambian de súbito en una coloración amarillo-cobriza que se nota al mismo tiempo en los ojos y debajo de la lengua: es que comienza á desenvolverse una afección hepática, una inflamación del hígado dependiente de la *hiperemia* de la vena umbilical, que si puede ser ligera y fácilmente curable, puede á veces revestir formas muy graves.

Si el niño tose por accesos y el semblante, mientras estos duran, toma una coloración muy roja y luego azulada, es preciso no perder un solo instante: la *tos ferina* ha hecho allí una nueva presa. Las afecciones del pecho denuncian también su existencia en el semblante: en la pulmonía de los niños, se observa frecuentemente un fenómeno curioso que consiste en que, la megilla correspondiente al pulmón enfermo se pone muy encendida de color, y tiene uno ó dos grados más de temperatura que la otra, notándose que otras veces es la megilla del lado opuesto, ó ambas alternativamente, las que sufren el cambio de coloración; y esta particularidad que consignamos, está lejos de ser novedad, pues forma parte del legado hipocrático.

Si se ve un niño enfermo cuyo color de pronto enrojece y este color de la cara es fugitivo é intermitente, hay que prevenirse, porque en la mayoría de los casos el cerebro es el asiento, ó va á serlo *pronto, de una* afección inflamatoria.

La coloración azulosa de la piel de un modo crónico, avisa casi siempre la existencia de una enfermedad del corazón, aunque hay que distinguir de aquel tinte, las coloraciones azuladas ó *cianóticas* que son tan frecuentes en las afecciones graves de la laringe y que producen la asfixia por dificultades que se oponen á la hematosis, esto es; al cumplimiento mesurado y normal de la respiración.

Si se nota un color lechoso en el semblante, acompañado de ligera infiltración de los tegidos, no se dude que debe alarmar poderosamente, pues se trata de una enfermedad gravísima del riñón conocida por el nombre de *nefritis albuminosa.* La coloración pálida, blancuzca, con tendencia á amarillo terroso, denuncia claramente el *impaludismo:* la serie de enfermedades producidas por el miasma palúdico. Es tan característico el semblante de los niños atacados de esta enfermedad, que muchas veces los médicos no necesitan de otra cosa que del aspecto para formar un acertado diagnóstico. Recordamos un caso práctico: el niño C. C. y R. que residió durante cierto tiempo en una comarca palustre, había contraido la enfermedad hasta la saturación, esto es; hasta lo que técnicamente se llama *caquexia.* Llamados á su asistencia, el semblante nos sirvió siempre de seguro guía. Apesar de los diversos fenómenos gástricos que agravaban el estado del enfermito y parecían oscurecer el diagnóstico, la coloración del semblante nos fué demostrando, poco á poco, los

progresos saludables de la medicación. La afección caminaba por accesos, y crueles alternativas venían á empeorar la situación del enfermo, pero tras ellas, éste recuperaba las fuerzas y la enfermedad cedía: transacciones y triunfos que de manera elocuente se reflejaban en el semblante. Desventuradamente la frivolidad, la impaciencia, la inconsecuencia con que algunos padres, poco reflexivos, juzgan los asuntos médicos, alejó de nuestra inspección aquel curioso caso y no pudimos seguir hasta el fin la observación; sin embargo, de que luego tuvimos oportunidad de saber que nuestro pronóstico se había cumplido y que con los últimos ataques de la enfermedad, ya combatida, vinieron las primeras rosas al semblante de aquel hermoso niño.

También las enfermedades de las vías digestivas, van á reflejarse en la coloración: una palidez especial acompañada de un tinte plomizo que sustituye al brillo normal de la piel, avisa con frecuencia la existencia del *muguet* y de la *entero-colitis*.

Los rasgos y expresión del semblante suministran también signos muy seguros. Nada más bello que el semblante de un niño sano que duerme: la lentitud y regularidad de la respiración, la serenidad de aquel reposo, la calma de aquel descanso, todo contribuye á dar un encanto indecible al infantil conjunto. La enfermedad modifica ese sosegado cuadro y las facciones, que las sensaciones agradables y el bienestar dilatan, son *contraídas y* acaso desfiguradas por el sufrimiento.

Sin número de modificaciones sufre el semblante de los niños según la enfermedad que los aqueja. Las afecciones del cerebro, por ejemplo, no podrán desconocerse: hay en ellas una evidente alteración de las facciones que consiste, á veces, en que un párpado no puede elevarse y deja el otro entreabierto; ó bien, un ala de la nariz que queda deprimida en los movimientos respiratorios; ó bien, desviaciones de los comisuras de los labios; ó bien, verdadero estrabismo convergente ó divergente; ó, finalmente, convulsiones en los músculos de la cara. Otras veces, este género de enfermedades se denuncia por la inmovilidad marmórea que toma el semblante durante el sueño, y hay casos en que esas indicaciones son aún más evidentes.

¿Habrá quien no se alarme al ver un niño cuya cabeza es enorme, desproporcionada en relación á la cara, con la frente prominente siendo uno de los lados más que el otro, de mirada divergente y aspecto triste? Pues bien; ante ese cuadro el ánimo se fija al instante en una enfermedad terrible: la *hidrocefalia.*

De igual modo la *cara raquítica* no puede ocultarse; la cara *crupal* con sus angustias y coloraciones, es fácil de reconocer; la cara *cardiaca* hinchada y azulosa, denuncia las enfermdades del corazón; la cara *abdominal,* que en algunas enfermedades es oscura, aun para el mismo médico, es en cambio en otras muy expresiva, como en los *cólicos* y en las afecciones *coleriformes;* la cara *sarampionosa,* con sus ojos encendidos y lacrimosos.

con la nariz constantemente húmeda; la *escarlatinosa* con su tinte rosado uniforme, ligera hinchazón y boca entreabierta; la *sifilítica* con su color cobrizo en torno de la nariz y de los labios, y su racimo de pústulas aplastadas y parduscas en el mentón; la *escrofulosa*, descolorida, costrosa, de labios gruesos; la *purpúrea* y la *escorbútica* equimozadas, pálidas, á veces infiltradas; todas, en una palabra, con más ó menos claridad, dan el útil alerta y avisan la urgencia para acudir al remedio.

Aunque todo esto no demuestre otra cosa que la alteración de la salud y la presencia de una enfermedad cualquiera que sea, la asiduidad en la observación por parte de los padres, ya prestará un inapreciable servicio: saber cuando la salud ha sido alterada y cuando, por lo tanto, comienza á minar la enfermedad, ostensible ó escondida, la salud de los niños.

BRARY
OF THE
UNIVERSITY
OF
CORNIA

CAPÍTULO VIGÉSIMOSÉPTIMO.

LA MÍMICA.

Las sensaciones que conmueven el organismo en estado de salud, determinan actitudes siempre análogas. La conmoción y la actitud correspondientes producidas por un susto en un etiope, son las mismas que las determinadas por igual causa en un esquimal. Cuando se le pisa una pata á un perro, la actitud que toma es la misma que todos los perros toman en iguales circumstancias. Un niño se produce una quemadura en un dedo, y por el gesto dolorido, la expresión del semblante, la elevación del brazo correspondiente, la aspiración por los labios entreabiertos como sorbiendo aire, ya bastan para caracterizar la existencia de una causa que siempre, en igualdad de circunstancias, provocará idénticos fenómenos.

Como en el estado de salud, dentro de la enfermedad, la mímica se impone y á veces con tanta claridad, que sería pueril suponer haya quien desconozca, por ejemplo, un individuo presa de un *cólico* ó uno víctima de un *lumbago*.

Así, pues, los niños toman en cada enfermedad la actitud más cómoda y menos dolorosa, expresando su mímica la existencia del mal por signos más ó menos fáciles de observar.

Si véis un niño cuyos labios están entreabiertos.

á veces ligeramente tumefactos, que fluyen saliva copiosamente y lleva los dedos á la boca, sin necesidad de fijarse en el estado de las encías y otros signos característicos, será fácil sospechar que los trabajos de la odontogenia han empezado su laboriosa evolución.

Los niños, en el *crup*, no pueden reposar completamente acostados: esta actitud los sofoca y con la agitación de que son presa, piden bien á las claras un cambio de postura, prefiriendo estar en brazos, pues, de tal forma pueden respirar con más libertad. En esta misma enfermedad, cuando ha hecho más progresos, los niños lanzan gritos ahogados, y si se les tiende una mano, la tomarán convulsivamente entre las suyas, y con señales de visible angustia, harán esfuerzos por sentarse, por huir de una actitud que los asfixia y no les permite reposo. ¿Signos tan evidentes, podrán desconocerse?

La mímica en la *meningitis*, enfermedad cerebral, es característica: en el primer período de la afección, los niños lanzan gritos agudísimos, están inquietos, nada los distrae, levantan una mano y la dirigen vacilantes de uno á otro lado en el vacío, ó bien tiran de las sábanas que los cubren como para auyentar un fantasma que los llena de pavor y espanto.

La mímica denuncia también en un niño que hace gestos involuntarios, movimientos desordenados de cabeza, cuello y miembros, que está *inquieto y respira* desigualmente, la existencia de la

corea, esa enfermedad vulgarmente llamada *baile de san vito*. Y si se quiere un cuadro verdadero, aunque triste, no hay mas que fijarse en la mímica y actitud de los niños raquíticos. Están esos niños indolentes, no pueden sostenerse en pie, aunque para ello tengan edad bastante, la curvatura de la columna vertebral, piernas y muslos, es anormal, la cabeza suele inclinarse hacia un lado ó hacia atrás, los domina una invencible nostalgia, nada los distrae y el más suave contacto con sus huesos doloridos les arranca tristes lamentos.

La mímica, pues, meréce asídua observación: ella puede avisar con previsión una enfermedad que empieza, y ya que no en los casos en que no se halla exteriorizada á un tiempo con la enfermedad, por lo menos en aquellos otros en que la primera se evidencia antes que la segunda, debe ser atentamente observada.

CAPÍTULO VIGÉSIMOCTAVO.

DESARROLLO Y ROBUSTEZ.

El desarrollo y la robustez suministran también signos expresivos que conviene no olvidar. Estas ideas son por todo extremo sencillas. Del grado de robustez y desarrollo del niño puede deducirse si su alimentación es suficiente, si hay exceso, si hay defecto, si la nodriza es buena y lacta cumplidamente, ó si su leche es dañosa.

No es la primera vez que nos ocupamos de estos detalles. El desarrollo, es cierto, que puede notarse á primera vista cuando se observa en épocas lejanas, pero el desarrollo gradual, que es el más experto guía en la lactancia, no puede apreciarse más que con la intervención bienhechora del *pesaniños*, de que ya nos hemos ocupado. Insistimos en el uso de ese aparato: ¿no se lleva un libro de gastos é ingresos detrás de cualquier mostrador? pues bien, que se lleve en el hogar el alza y baja de los progresos ó pérdidas en el desarrollo y robustez de los niños, para estar, por este medio, sobreaviso cuando por cualquier circunstancia el desarrollo se paraliza, se estaciona ó se depaupera.

Siempre, cuando no otra ventaja, será curioso saber cuantos gramos de peso ganan semanalmente los niños, comparar ese progreso con los *cuadros de crecimiento* y desarrollo aceptados por

la ciencia, considerando que cada gramo que se suma, es una esperanza más para los padres.

Otros indicios son también de utilidad práctica: el *enflaquecimiento*, rápido en las enfermedades agudas, lento en las crónicas, es el aviso avanzado con frecuencia, de un estado mórbido; la *flaxidez de los tegidos*, cuando estos dejan la tersura y lozanía normales para convertirse en arrugas, demuestra que un estado patológico les roba su elasticidad normal, y la riqueza celular que les da forma y redondeados contornos. La persistencia de un pliegue de la piel producido por los dedos, es muy característica en las afecciones del vientre, y tan constante en la *entero-colitis*, que se la considera como uno de los síntomas de la enfermedad.

Y con estos fenómenos, podrán ser estudiados aquellos otros que resultan de la comparación de las proporciones y de las deformidades, como los producidos por la cortedad de un miembro en relación con el otro, por la contracción ó relajación paralítica de un músculo, por la desviación del eje visual y por el sin número de trastornos que vienen, insidiosos ó francos, á perturbar la serena calma de la salud.

CAPÍTULO VIGÉSIMONONO.

EL GRITO.

Fácil será comprender lo que es el *grito:* la manifestación más espontánea del sufrimiento, el medio de expresión más enérgico en los niños. El grito, que tiene peculiaridades dentro de las pasiones de la infancia, tiene también caracteres especiales en los estados patológicos.

Apenas nace el niño, la primera impresión del mundo exterior, le arranca un grito: ese primer vagido que los poetas han puesto en rimas y endechas. Después, el grito y el llanto son el recurso, el lenguaje, el amparo, que traduce dolores, sensaciones y necesidades en el mundo infantil. Así se denota el hambre, el sueño, la contrariedad, todo, en una palabra, lo que apetezca y necesite el niño.

Más tarde, el desarrollo une nuevos elementos de expresión, y ya el lenguaje del niño es más complicado. Muchas enfermedades arrancan en los niños gritos característicos.

Debemos anticipar que el grito es el signo cuya observación es más difícil, puesto que es menester tener en cuenta la *forma*, la *duración* y el *timbre*. Sin embargo de estas oscuridades, hay gritos bien definidos que permiten acierto en la observación *profana*.

El grito *asténico*, por ejemplo, que así se llama el que lanza el niño nacido, apenas viable, pobre de fuerzas, sin vitalidad y casi asfixiado, ó el niño extenuado por una enfermedad grave cuya cronicidad le ha empobrecido al extremo de arrojarle en la postración, no puede confundirse con ningún otro.

En la pulmonía caracterizada, se escucha el grito *quejumbroso:* cada expiración produce un tenue grito ahogado que no se presenta en otras enfermedades.

Entre los médicos se tiene muy en cuenta los caracteres del grito *cerebral*, cuya agudeza y brusco estallar, más de una madre de familia recordará con espanto. Caracteres expresivos tiene el grito en el *crup:* es velado, ronco y va acompañado de una inspiración ruidosa que ha sido comparada al canto del pollo.

El grito *freno-glótico*, ó sea el lanzado por los niños atacados de *espasmo de la glotis*, es débil, tiene la forma del hipo, y marca el término de la crisis. No hace mucho tiempo tuvimos ocasión de asistir á la niña C. G. y A., que era presa de un acceso de esta clase, y no fué aquel hipo especial, aquel ruido característico el elemento de diagnóstico que menos útil nos fué.

Con estos sencillos recursos, con estos fáciles medios, á poco precio pueden evitarse los males que trae consigo el abandono de una enfermedad escondida, para la cual no se ha opuesto remedio por lo mismo que progresa en el silencio. No e

difícil observar cuando sirven de estímulo el afecto y el cariño, y si con cuidadoso ahinco se sujeta á los niños á metódica é inteligente observación, será siempre más fácil cumplir la hermosa misión de la higiene, cuyo secreto consiste en la provisión.

Téngase presente que la naturaleza es el mejor y más verdadero de los libros, y también el que más nos ha de enseñar; y terminaremos nuestro trabajo diciendo á las madres que, la que no estudie constantemente á sus hijos, guiándose por el cariño-*bien entendido*, hallará como compensación los dolores y tristeza que su propia negligencia ocasione á los seres para ella mas queridos.

LIBRARY OF THE UNIVERSITY

RETURN TO the circulation desk of any
University of California Library
or to the
NORTHERN REGIONAL LIBRARY FACILITY
Bldg. 400, Richmond Field Station
University of California
Richmond, CA 94804-4698

ALL BOOKS MAY BE RECALLED AFTER 7 DAYS

- 2-month loans may be renewed by calling (510) 642-6753
- 1-year loans may be recharged by bringing books to NRLF
- Renewals and recharges may be made 4 days prior to due date.

DUE AS STAMPED BELOW

SENT ON ILL

OCT 20 1999

U. C. BERKELEY

SENT ON ILL

JUN 18 2002

U. C. BERKELEY

12,000 (11/95)

U.C. BERKELEY LIBRARIE
C005970909